目　　录

第一章　少林气功……………………………………（1）
　第一节　少林气功的形成与发展……………………（1）
　第二节　气功的作用……………………………………（2）
　第三节　气功的理论基础………………………………（3）
第二章　少林气功的功理和功法……………………（6）
　第一节　放松功…………………………………………（6）
　第二节　八段锦…………………………………………（10）
　第三节　甲子功…………………………………………（21）
　第四节　剑指站桩功……………………………………（33）
　第五节　易筋经外经十二式……………………………（38）
　第六节　易筋经内经十二式……………………………（47）
第三章　气功与经络的关系…………………………（72）
　第一节　经络的概念……………………………………（72）
　第二节　十二正经经络的循行和主要穴位…………（76）
　第三节　奇经八脉的循行和常用穴位………………（98）
　第四节　经络的作用和经络之气……………………（107）
第四章　气功与阴阳的关系…………………………（109）
第五章　气功与五脏的关系…………………………（112）
第六章　外气诊治功法训练…………………………（117）

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

第一节　青龙腾空……………………………………（117）
第二节　白虎下山……………………………………（119）
第三节　白虎探路……………………………………（121）
第四节　探测和辨别体外信息的实践………………（123）
第五节　植物信息的探测与辨别……………………（126）
第六节　人体脏腑信息的探测与辨别………………（127）
第七章　内气外放与外气内收………………………（130）
第一节　内气外放与外气内收的基本原理与概念（130）
第二节　内气外放……………………………………（131）
第三节　外气内收……………………………………（134）
第八章　外气信息诊病治病…………………………（139）
第一节　外气诊治疾病的基本原则…………………（139）
第二节　诊断…………………………………………（141）
第三节　治疗…………………………………………（145）
第四节　气功常用穴位及其主治病症………………（157）
第九章　整体观念……………………………………（169）
第十章　辩证施功……………………………………（174）
附一：高血压病的自我疗法…………………………（179）
附二：四季养生功……………………………………（182）
附三：综合答疑………………………………………（186）

四十二、胆道蛔虫证……………………………………94
四十三、疟　疾……………………………………95
四十四、赤　眼……………………………………96

儿　　科

一、　　感冒咳嗽……………………………………97
二、　　湿　温……………………………………102
三、　　风　温……………………………………111
四、　　咳　嗽……………………………………117
五、　　水　痘……………………………………118
六、　　天　痘……………………………………120
七、　　风　疹……………………………………122
八、　　麻　疹……………………………………123
九、　　麻疹内陷……………………………………129
十、　　急　惊……………………………………133
十一、　脐　风……………………………………135
十二、　童　痨……………………………………137
十三、　低　热……………………………………138
十四、　泄　泻……………………………………139
十五、　食　积……………………………………141
十六、　痞　积……………………………………142
十七、　鼻　衄……………………………………143
十八、　咽喉炎……………………………………144

十九、 眩　晕……………………………………………………145
二十、 水　肿……………………………………………………145
二十一、瘰　疬……………………………………………………146
二十二、疝　气……………………………………………………148

第一章　少林气功

第一节　少林气功的形成与发展

少林气功发祥于河南登封嵩山少林寺，是名扬天下的少林功夫中的一个重要组成部分，由少林寺而得名。少林气功是千百年来寺内历代僧人在与自然、衰老、病死斗争过程中逐步形成的一整套上乘功法，是我国宝贵的文化遗产之一。

少林气功，原是佛家的修禅法，以静深静、静中求动，调理全身宗气、卫气、元气，从而达到增强体质、防治疾病、延年益寿之功效。它并不断吸取院外古老的道、儒派之长，逐步完善，内容更加丰富，成为风格独特、自成一派的中华气坛奇葩。

此功法，是我外祖父幼年出家到少林寺学的，后来还俗，在清朝时考得武状元。我自幼深得家传，后又被少林寺德禅法师收为义女，深得大师正宗传教，边学医术，边习练气功、武术等。在德禅大师的指导下，从1979年来，我曾在河南、河北、广东、湖南、云南、四川等省市地区举办过20多期学习班，将少林

气功普及全国各地。这些人多年来坚持锻炼。实践证明，修练少林气功，确有疏通经络快、气感强、祛病健身、安全性好、不出偏差的特点，并能较快掌握利用“外气”诊治各种慢性疾病。因此，这种功法深受广大气功爱好者的欢迎。

第二节　气功的作用

气功是我国古代人民在长期劳动、生活中逐步形成的一种锻炼方法。4千多年来，经过许多专家的实践和总结，使之成为祛病、健身、延年的古老科学。

气功在古代叫“导引”、“吐纳”、“行气”、“闭目养神”等等，近代才统称为“气功”。当前我国气功流派甚多，有人把气功分为硬气功和养生气功两大类，有的又把气功分医、儒、道、释、武五大类。每个派别又分为许多流派，有的说我国气功有2千多种，有的说有1千2百多种，众说不一。各派气功，都各有其特点。医学气功主要以防治疾病、保健强身为目的；儒家气功主要以“格物致知，修身养气”为目的；道家气功主要以“身心兼顾”、“性命同修”、“清净为无”为目的；释家气功主要以“练心练气”为目的。武

术气功主要以锻炼身体为目的。这些气功，虽说法不一，但“万变不离其宗”，都是以意练气为主，达到健身祛病、延年益寿、增进智能的目的。因此，它为历代养生家和医学家所重视。随着科学技术的发展，气功又受到人们的注意。国内外一些著名科学家参与了对气功的研究和具体实验。他们运用现代化的检测手段对训练有素的气功家在生理、生化、物理效应方面进行测试，得到一些异于常人的生理现象，证明气是物质，存在于人体之中，而不是什么神奇或虚幻的东西。医疗实践的大量事实证明，气功师所发的“外气”确能预防和治疗某些疾病。这说明气功属于生命科学范畴。有人说：“气功是认识人类生命现象的窗口”，这并不是没有道理的。因此，对气功的原理进行深入研究，对于未来生命科学的发展将会起到很好的促进作用。

第三节　气功的理论基础

阴阳五行学说是祖国的古老哲学体系，它是中医行动的指南，也是少林气功赖以发展的理论基础；中医运用阴阳五行学说指导防病治病，我们搞气功的人则拿阴阳五行学说来指导练功。如少林气功的每一套

功中，无不主张动静兼修、平衡阴阳和讲究升降开合等等。这些都是阴阳学说的具体运用。正如《内经》所云："阴阳者，天地之道也，……生杀之本始，神明之府也"。又如《素问·阴阳应象大论》中说的"阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝"等。所以说，气功爱好者都必须从阴阳学说的角度来研究和使用气功。

阴阳学说是气功赖以发展的理论基础，而经络学说则是气功的主要理论之一。凡练气功者都必须熟悉经络的运行规律和穴位的位置与作用，使练功准确，才能取得一定的练功效果。正如有的气功师所说："气功锻炼，首贵明经。经路不明辨，而妄谈气功，则如盲人骑瞎马，无所适从"。

人体有十二经脉（即六阴经、六阳经）和奇经八脉(即任、督、带、冲、阴跻、阳跻、阴维、阳维)。任脉为阴经之海，督脉为阳经之海，故练周天功时，除应注意十二时辰阴阳差别外，还应按人体经络阴阳不同(发生的疾病)，选择功法，《奇经八脉考》中指出：任督二脉人身中之子午也，乃丹经"阳火""阴符"升降之道，坎水离火交媾之分。《养真集》中说：任督若通，百脉皆通，故"进阳火，退阴符"，而行河车之法……久火纯热，气满三田上下交凑，即

所谓常使气通关透节、自然精满谷神存。《玄微印心》一书中也提到"任者妊也"，行腹部中，故龟纳鼻息，鹤养胎息，而能有寿，通此脉也。督者督也，行背部中，故鹿运尾闾，还精醒脑，而至上下之寿，通此脉也"。由此可见，练气功必须按阴阳经络不同而选功治疗。

第二章　少林气功的功理和功法

第一节　放　松　功

放松功是少林气功的入门功法，静功的一种，为练好其它功法的基础。少林气功，无论是动功还是静功都非常重视放松、入静、意守这三点。这三点渗透到各种功法之中，贯穿到每个功法的始终。因此，放松、入静、意守就成为练习气功的基本准则，根本要领。

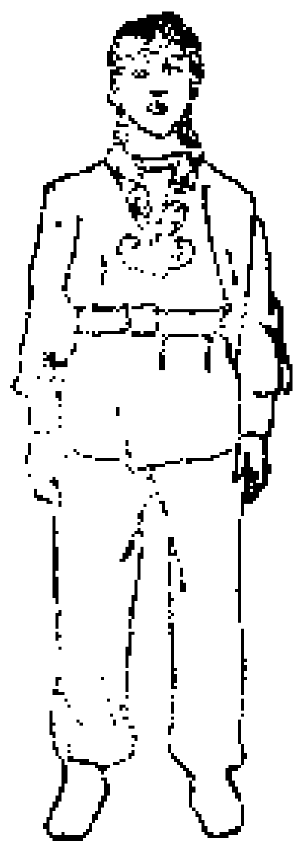
放松功就是有意识地逐渐将全身调整到轻松自如、舒适安然的状态，从而解除思想、内脏和肌体的紧张，促使意念集中，快速入静。练好放松功，为练其它功法打下良好的基础，能使练功进展快，收到事半功倍的成效。以前有些练者忽视放松功，认为不是主要功夫，急于练习其它功，但由于基础不稳固，功夫长进不大，效果也不理想，有的甚至出现头晕、胸闷、气血上行等不适，严重影响了练功进程，故要求练功者必须认真练好此功。

一、预备式

练者可以根据自己的体质强弱，病情轻重，分别采取站式，坐式或卧式。一般来说，站不如卧，卧不如坐，以坐式为最佳。

1．站式

身体正直，两脚与肩同宽，平行站立，不能外“八”字步，也不要内“八”字步。两臂自然下垂。五指伸直并拢，手轻贴大腿。小腹内收，不要挺肚子，上身挺直。头微低，下腭内收，百会悬空，颈椎要直。两眼微闭，舌抵上腭（图1—1）。


图1—1

2．坐式

这种坐法叫垂腿坐。坐在高低适度的椅子或橙子上。坐下，大小腿成90°角。大腿平，膝不要高于也不能低于大腿。不靠椅子背，保持脊椎直。两脚与肩同宽，平行着地。两膝距离以放下两拳为准（大约30厘米）。手心向下，自然地放在大腿上，指尖不超过膝部。头微低，下腭内收，颈椎要直。百会穴与会阴穴成一直线。两


图1—2

眼微闭，舌抵上腭（图1—2）。

3 卧式

卧式分为侧卧式和仰卧式。

①侧卧式：侧卧在床上或木板上，头枕平。枕头高低适度，保持颈椎正直。颈椎既不能上弯，也不要下弯。上身直，贴着床的那条腿伸直，上面的腿弯屈放在下腿上。上面的手，掌心向下，放在臀部上，手指向下。下边的手，掌心向上，平放在脸前的枕头上。拇指和食指朝向面部。左、右侧卧均可，但心脏病患者以右侧卧为妥（图1—3）。



图1—3

②仰卧式：自然安静地仰卧床上。头枕在3～6厘米高的枕头上。两腿伸直，双脚并拢。两臂放在身体两侧，掌心向下。两眼微闭，舌抵上腭（图1—4）。

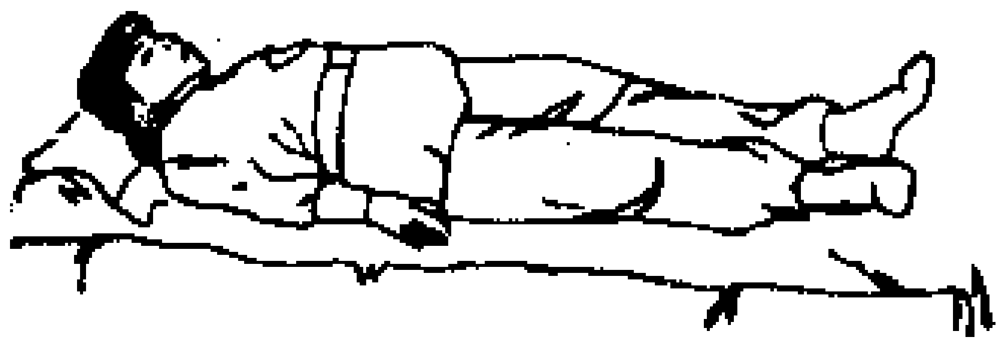


图1—4

二、放松程序

无论采取那种姿式，把架式摆好之后，心平气静，意念从头至脚，依次放松。顺序是：头→面→颈→肩→大臂→肘→小臂→手；胸、背→腰、腹→胯→大腿→膝→小腿→脚。按上述要领练3遍。

初学时每放松一个部位的时间可达1～3息（呼吸次数）。吸气不必注意，呼气意念放松某部位。如果感到配合呼吸有困难，可以不管呼吸，待熟悉之后再配呼吸。

如果有功底或者已掌握了放松方法，可以采用一次性全身放松法。在调整好姿势后，意念从头至脚进行放松。作法：呼气，意念全身从头到脚，前后左右一起放松。这样使自己很快进入放松状态。

意念放松的同时，要导引气下行。在放松时应感觉到某部位或全身有气息下行，有的如暖流下注，有的如电流传导周身。初练时有的可能没有暖流下行或传导感觉等，不过只要想到就可以了，不必追求。随着功夫增长，会出现热、凉、麻、胀、传导等不同感触。

三、练习时间

①初学者每天练3次。每次可练3～9遍。

②各种功前，凡是在预备式中注明“全身放松”

的都要按放松功顺序放松3次。

四、收式

凡单独练此功者，均要收功。如果在其它功前练全身放松者就不需要收功。

收功方法：两手收到小腹，双手重叠，轻贴小腹。男同志左手在外，右手在内；女同志右手在外，左手在内。意念把天地之气、四肢之气收回忧陀（下丹田），意守忧陀那，自然调息10次左右，收功。

第二节　八　段　锦

八段锦是我国的传统健身功法，也是少林气功的一个组成部分。它是遵循中医学理论，结合人体生理特点编制而成的。每个动作都有益于某一脏腑和经络，从而起到强身袪病的作用。例如：双手托天，能调理三焦；单举，能调理脾胃；等等。这种功法，动作简单，功能全面，易懂易学，老少皆宜，坚持锻炼，收益非浅。

为使练者便于记忆，将八段锦动作的名称编成歌谣，如下：

双手托天理三焦，左右开弓如射雕。调理脾胃单举手，五痨七伤向后瞧。攒拳怒目增气力，两手扳脚固肾腰。摇头摆尾去心火，背后七点百病消。

一、预备式

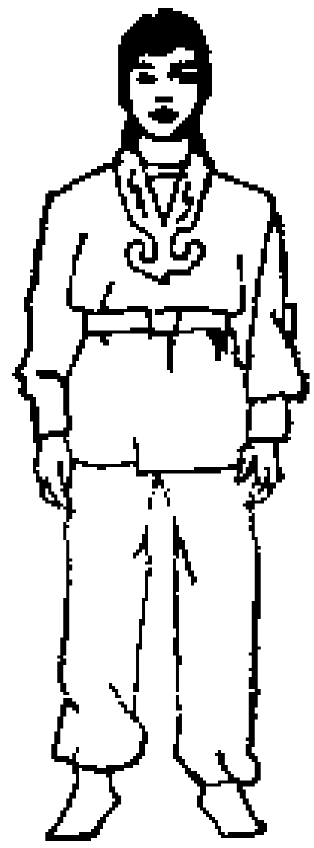


图2—1

身体直立，两脚与肩同宽平行站立，足趾抓地。双臂自然下垂，两手轻贴大腿。颈竖头悬，双唇微闭，舌抵上腭。两眼平视，全身放松，松而不懈。自然呼吸，意守忧陀那。调息5～7次（图2—1）。

二、双手托天理三焦

1．功法



图2—2

两手从体侧向腹前缓缓抬起，掌心相对时交叉十指，掌心向上。双手向胸前托起，抬到膻中穴时，翻掌，掌心向上。呼气，用力向头顶推，推到两臂竖直。同时，两腿绷直，脚趾用力抓地（图2—2）。吸气，屈肘落掌，腿脚放松，当两掌将要接触前额时（图2—3）再吸气，双掌用力上推。一推一落，连做3次。

第三次屈肘落掌，在双掌将要接触前额时翻掌，掌心向下，呼气，弯腰用力下按，让双掌触地。不能

着地者不必勉强（图2—4），同时，双腿绷直，脚趾用力抓地。吸气，上身抬起，掌随身体上提，以不过膝为准（图2—5），并将腿脚放松。下推上提，连做3次。

按上述要领直身上推和弯腰下按各做3遍。恢复预备式。

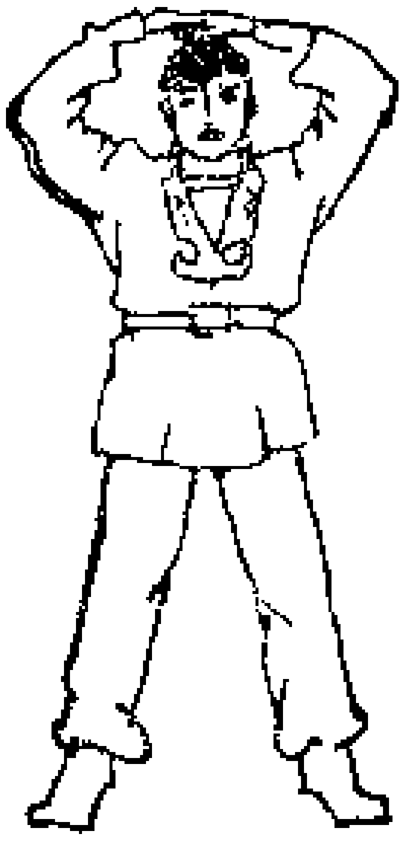
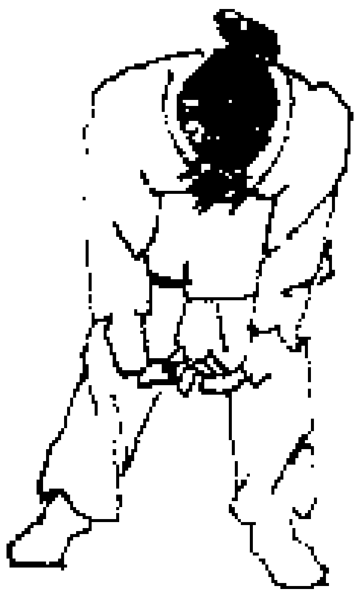

图2—3


图2—4


图2—5

2．功理

通过手掌的阴阳转换，四肢、躯干和腰部的伸屈，配合呼吸*。吸气，气贯双掌；呼气，气行涌泉。调动气机由掌到脚上下运行，从而疏通六阴六阳经，调理脏腑的功能，活动四肢百骸。此式具有助心阳，补肝肾，理三焦，健脾胃，以及增大肺活量、消除疲

*注：初练者，可以不配合呼吸，动作熟练后，再配合意念和呼吸进行（下同）。

劳之功效。

三、左右开弓如射雕

1．功法

左脚向左横跨半步，成骑马式；两手向胸前抬起，双掌重叠，右手在外，左手在内。左手变成剑指，向左平伸，头左转，目视剑指。右手握空拳置于右胸部。双手象开弓射箭一般，连拉3次（图2—6）。



图2—6



图2—7

右手由拳变成剑指，向右平伸，头右转，目视剑指。左手握空拳，由正胸前收到左腋前，象开弓射箭那样连续拉3次（图2—7）。

配合呼吸法：呼气、张胸，气行中冲。吸气合胸，气聚膻中。

按上述要领左右交替各做3次。

2．功理

双臂对拉，胸一张一弛，配合呼吸导引，对手太阴肺经和手少阴心经起疏通作用。心肺不舒，多练此功，对心肺疾病有防治作用。

四、调理脾胃单举手

1．功法



图2—8

接上式，左脚收回半步，身体直立，双手成掌在胸前交会。右手翻掌上举，置于头顶，五指并拢，掌心向上，指尖向左。同时，左手下落，置于左腿外侧，掌心向下，指尖向前（图2—8）。双肘微屈。右掌用力上推，左掌用力下按。连做3次。



图2—9

右手下落，左手上抬，双手在胸前交会。左手翻掌上举，置于头顶，五指并拢，掌心向上，指尖向右。同时，右手下落，置于右腿外侧，掌心向下，指尖向前（图2—9）。然后，双肘微屈，再上推下按，连做3次。

呼吸方法：双掌上推下按时呼气，屈肘时吸气。

按上述要领左右两遍各做3次。

2．功理

上肢上下对拉，使内脏器官受到牵引。肠胃蠕动加快，消化功能增强。有助于胃、脾、小肠和大肠诸经的调理，能防治脾胃疾病。

五、五痨七伤向后瞧

1．功法

接上式，左手下落，右手上抬，双掌成阴阳掌在胸前交会。两掌前推，成抱球式，掌距胸30厘米左右。虎口向上，两手中指相对，掌心向里。同时，左脚向左跨半步成骑马式，两眼看拇指（图2—10）。呼气，向左转体，要做到下肢不动，头、臂随腰转，转腰不转胯，转至尽头，气呼尽（图2—11），吸足



图2—10

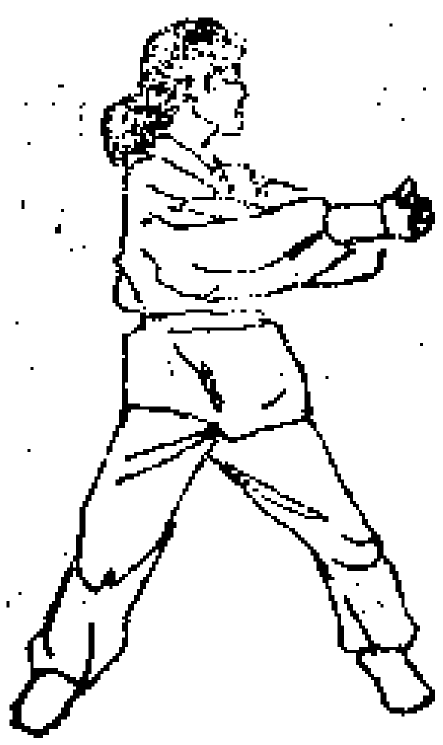


图2—11

气。呼气，向右转体，转到不能再转为止，然后，再吸足气，随转体随呼气（图2—12）。

按上述要领向左右转体各做3次。然后，恢复预备式。

意念要求：转体时，要以意念带脉，气随手转。



图2—12

2．功理

身体左右转动，脊柱活动加大，有助于疏通任督二脉。扭腰转腹，意念带脉，把带脉练成柔软如丝的经脉，对消除大脑疲劳，促进生理机制的改善不无裨益。

六、攒拳怒目增气力

1．功法

双手握拳置于腿两侧，拳心向里（图2—13）。吸气，闭气，紧握双拳，全身用力，足趾抓地，怒目瞪眼，稍停片刻（一般3～5息）。呼气，全身放松。反复做6次，恢复预备式。

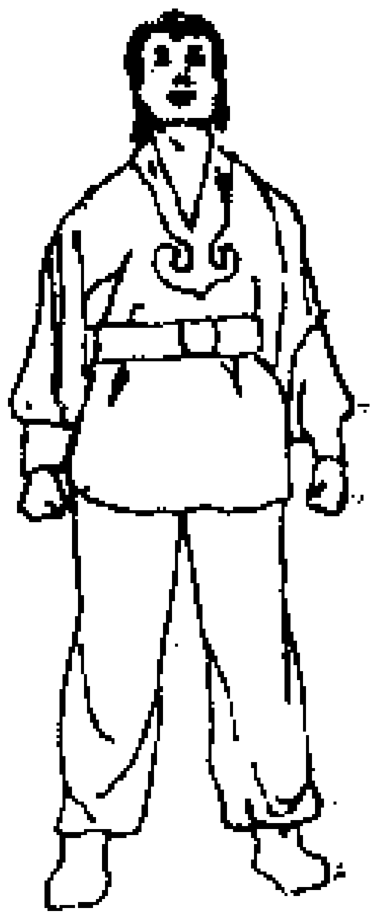


图2—13

2．功理

紧握双拳和脚趾用力抓地有利于疏通肝经。肝属木，开窍于目。怒目瞪眼采外阳以补内阴，作用于肝。练此功，舒肝利胆，改善肝功能，同时，全身用力对增强体力和耐力、调和气血有明显功效。

七、两手搬脚固肾腰

1．功法

呼气，屈体弯腰，双腿绷直。两手从臀部开始，沿腿后下行到脚尖。用食、中、拇三指抓住两脚大趾，做不到者不需勉强。也可以双手抓脚脖（图2—14）。然后，吸气，头随身慢慢上抬。双手抓脚趾仍不放松。呼气，头随身慢慢下垂。连做3次。吸气，双手松开足趾，上身抬起与下肢成135°角停止。同时，两手沿腿后侧上行到腰。自然呼吸，沿脊柱两侧



图2—14



图2—15

上下拍击腰部。拍打6次，掌的拇指向前放在肾腰两侧（图2—15）。然后，身体直立，两手卡腰（拇指在前，其余四指在后，中指对准肾俞）。呼气，上身后仰（图2—16）。上身竖直（图2—17）。后仰竖直，连做3次。

按上述要领做3次。

意念要求：弯腰时内视命门，拍击腰部与上身后仰时意念在肾。

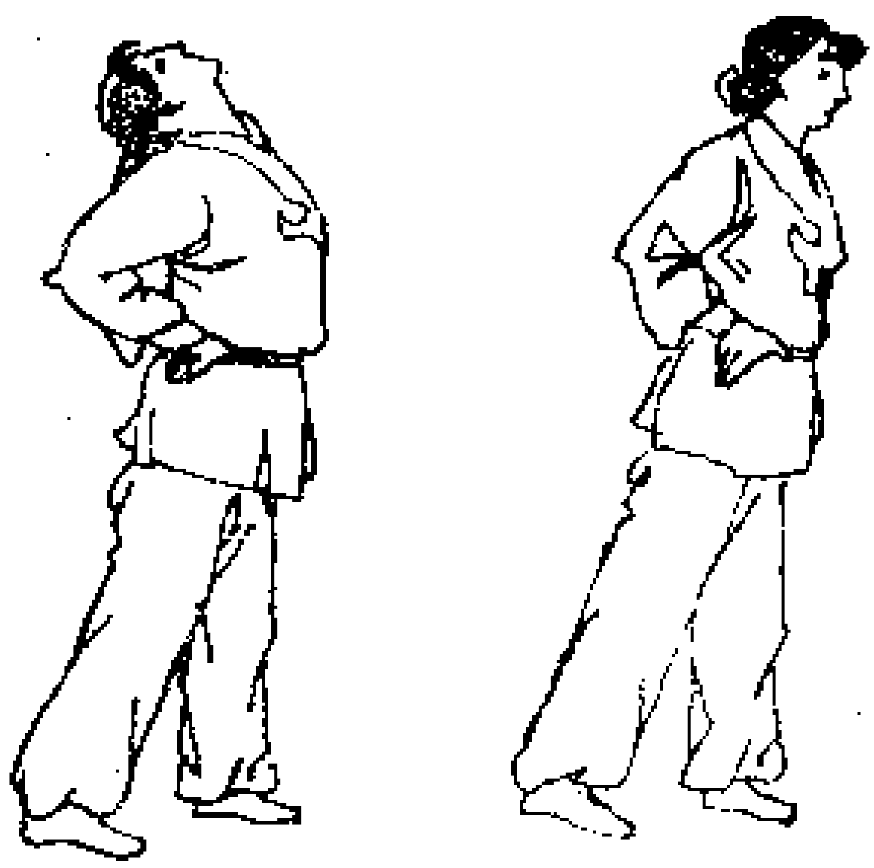


图2—16　　图2—17

2．功理

通过身体的前俯后仰，增强腰肌与腹肌的活动功能，起到壮腰健肾的作用，对治疗肾脏疾病有良好效果。

八、摇头摆尾去心火

1．功法

接上式，身体直立，左脚向左横跨半步成骑马式，两手按在大腿上（拇指与其余四指分开）虎口向后（图2—18）。头向左转，尾闾微向右摆，脸转到对准左肩端时，下肢不动，上身向右倾斜（图2—19）。上身竖直，头向右转，尾闾向左摆，当脸转到对准右肩端时，上身向左倾斜（图2—20）。

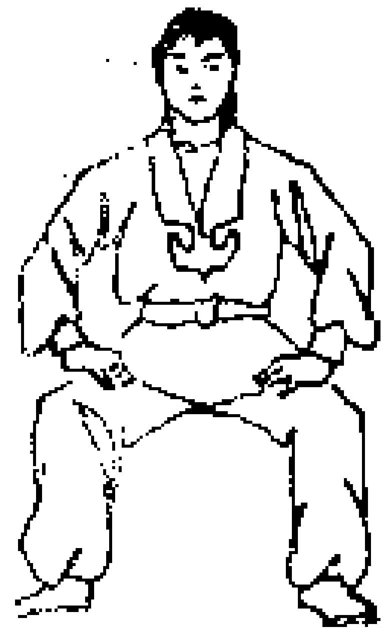


图2—18



图2—19



图2—20

按上述要领头向左右转各做3次。

2．功理

这一节要求全身放松，自然呼吸，反复转体做到全身发热、体出微汗，以使周身轻松自如，气血流畅，促进新陈代谢。

九、背后七点百病消

1．功法

左脚收回半步，身体直立，两脚与肩宽平行站立。双手指交叉掌心向下，置于命门（图2—21），提踵，顿脚跟双掌下按，两臂伸直，然后上提到命门。反复做7次。



图2—21

呼吸方法：提踵吸气，顿脚呼气。

2．功理

提踵顿脚全身受到轻微震动，使身体各部位恢复原位，消除紧张状态，起到调理全身的作用。

十、收式

两手从腰际向前伸出。如蛙泳状左右划弧。随划弧节奏，手前伸，提踵，吸气。手后收，顿脚跟，呼气。提踵顿脚7次。吸气，双臂缓缓抬起，抬至与肩平，屈小臂，双掌向胸前收拢，收到离胸一拳处双掌合拢，呼气，双掌从胸前下落，至忧陀那处，呈怀中抱月式，意念引气回归忧陀那。意守忧陀那3～5息。

左右两手相互揉搓。然后，擦面部和颈部。双手

重叠，从忧陀那向膻中提起，再下推到忧陀那处，引气在任脉上下运行，连做7次。

用掌揉搓四肢，收功。

第三节　甲　子　功

甲子功，又名子午轮转功，为少林静养功之一，道家称之为周天功。练这种功的目的在于疏通任督二脉，练津生精，精化气，气化神，以打通大小周天，健脑益智，改善人体生理机制，祛病健身。

一、预备式

练此功的姿势，采取卧式或坐式均可，但以坐式为好。而坐式又以盘坐式最佳。

1．坐式（分4种）

①垂腿坐式：姿势要求和放松功相同。

②自然盘腿坐：两腿交叉，脚心向后，坐在垫子上。女同志左腿弯屈，左脚跟对准会阴穴，右脚贴着左小腿。两小腿和膝关节放平，放在床上或特制的练功凳上。男同志右脚跟对准会阴穴，左脚贴着小腿（图3—1）

③单盘腿坐：盘坐在垫子上，女同志左腿弯屈，

脚跟对准会阴穴。右脚放在左小腿上，足心向上。男同志的盘法相反。两小腿放平（图3—2）。

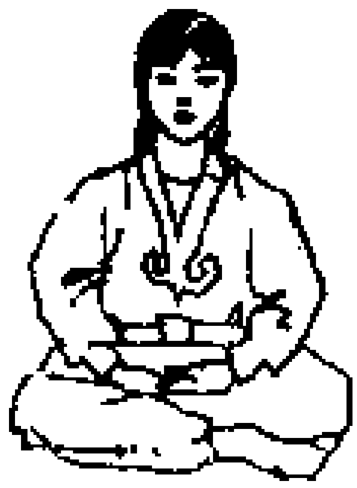

图3—1


图3—2

④双盘腿坐　盘坐在垫子上，左脚放在右大腿上，右脚放在左小腿上，足心向上。男同志的盘法相反。这种坐法难度较大，对练功有素者较适合（图3—3）。


图3—3

2．卧式

采用仰卧式，姿势与要求和放松功相同。

3．调身

调身就是调整身体，达到轻松自如的目的，促使入静。采用盘坐式的做法：上身正直，不含胸拔背，保持上身正直。颈竖头悬，头微低，下腭内收，鼻准对忧陀那，百会穴与会阴穴呈一线。舌抵上腭，双目微闭。双手重叠，放在小腹前。女同志左手在下，右手在上。男同志相反。掌心向上，拇指微微相接，然

后，按放松功的要求放松全身。

坐具，准备一个3厘米多厚的软垫子。

4．调神

调神就是调节大脑中枢神经的意念活动，它包括人的思维活动、精神状态、情绪变化等，用以消除杂念、散乱思维，逐步达到入静境界。入静是练气功的重要环节。为使练功者达到入静的境界，古往今来的气功家探索和总结了许多行之有效的方法，有意守法，如守丹田、守窍穴；数息法，即默数呼吸、意外景、默数法等等。练者可任意选择。

根据我多年练功实践认为，要练好甲子功，首先应练好放松功，通过“调身”关，解除肌肉、内脏、筋骨的紧张状态，排除机体上的干扰，方能入静。作法如下。

①背诗忆景：我初练之时，常背唐诗（王维的）《山居秋暝》的前两句：

空山新雨后，天气晚来秋。

明月松间照，清泉石上流。

背诗忆景，犹如置身于优美清静的环境之中，一切烦恼、急躁情绪，疲劳困倦之感，以及天气环境的热、冷的干扰，全部消除，自觉如在九天之上，身心安然，入静则快。

②意守专注：我幼时喜爱月季花，便选一盆独枝月季，花又大又鲜。每天上午9～10时面对花盆，数花瓣，数花层。开始急躁，数不好。反复习练，心静下来，慢慢习惯，就数得清，数得准确了。后来把花搬走，闭目意想，仍然数花瓣，数花层。天长日久，感到自己周围都是花，犹如置身于万花丛中。此时，忘记了时间和空间。有时竟出现各种没有见过的景象、没有听过的事物、没有去过的地方，这种现象老师们称之为"模"，现代说法叫"幻觉"。

静坐调神，达到入静境界，出现"幻觉"说明功夫已长进了。

"幻觉"分为两类，就是善与恶两种。出现完整的、优美的图象不要去追求，要顺其自然，让它自生自灭。出现丑的、凶恶的图象不要紧张，不要害怕，把眼睛睁开，自然消除。因人的身体素质，性情，生活习惯各有不同，所以出现的幻觉也不一样。有的出现声音如鸟叫、虫鸣，人说话声，以及打雷、爆炸等大的响声。有的出现光如红光、白光、蓝光、紫色光或五颜六色的光环等。这些都是正常现象，不谓出现偏差。有的会产生动象、出现动态，不要助长，不要控制，更不要意念深化它，要顺其自然。静坐中不管出现图象、声、光和动象，都是功夫向深层发展的表

现，“绝非走火入魔”。

5．调息

调息就是调整呼吸。呼吸方法正确，调整得当，有助于身体的放松、入静和意念专注。呼吸方法不当，会出现胸闷、气短，而影响入静和意守。因此，调息为练气功的主要内容。调息应按照阴阳学说辨证处置，使之合乎阴阳、升降、出入的法则。《长生胎元神用经》中说：“鼻吸清气为阳，口吐浊气为阴……夫自修之道，能出入阴阳，合其真矣。”《读法点睛》中也谈道：“吸之机阖，我则转而至乾（上），呼之机辟，我则转而至坤（下）。”《小止观》中说：”呼吸有四项，一风，二气，三喘，四息。有声为风，无声为气，出入为息，出入不尽为喘也。”《修习观阵坐禅法要》中解释道：“坐时鼻中出入觉有声是风相，息虽无声而出入结滞不通是喘相，无声不结滞而出入不细是气相，不声不结不粗，出入绵绵，若存若无，神志安稳，为胎息。”由此可见调息的重要。有人说：“守风则（气）散，守气则（疲）劳，守喘则（气）结，守息则（安）定。”所以说风相、气相和喘息三种是不调之相。息相调好，能促进气血流畅，有助入静。否则，会影响功效，甚至产生不良反应。

少林气功对呼吸的要求，除了按照上述的原则对

待外，还要做到呼吸慢、长、细，匀，就是说要把呼吸放慢一点，拉长一点，细一点，吸多少呼多少，不要吸长气出短气，不要吸短气出长气，更不要急吸急呼。

调身、调神、调息三者之间虽然各有其涵义和作用，但它们之间互相联系、互相依存、互相促进，共同组成既矛盾又统一的整体。因此，我们要正确对待，慎重处置，切不可偏废。

二、预备功

1．意行导引法

放松功练完，姿势不变，接着练此功。

舌抵上腭，承接津液，口中津液满后，咽津下送。下咽速度要慢，让意、气、津三者同行。咽津下行的同时，返观内视，以意导引津与气同行，经膻中、中脘到忧陀那。意守片刻，自然调息5～7次。再以意引津下行会阴穴，返上尾闾，微提肛门（如同忍大便）。循督脉上行夹脊，到大椎、玉枕、百会，稍停片刻，等到百会穴有压感或热感之后，以意引津慢下印堂，稍停留（一般是5～7息），在印堂有贴物感之后，引津下行到齿交穴，再咽津一口，让津、气、意沿任脉下行，送至忧陀那。按上述要领连做3遍。

2．四肢意行导引法

练完意行导引法，接练此功，方法：

舌抵上腭，承接津液。口中津满咽津下送，以意引津下行至忧陀那。意念集中在忧陀那，做腹式呼吸10～15次，感到忧陀那有热、麻、胀、痒等不同反映后，以意引津下送会阴，再从两腿内侧缓缓下行到涌泉穴、十趾尖（气端），稍停片刻，感到足趾有热、麻、胀、痒的反应后，以意引津返上脚面，沿腿外侧上行到胯，至尾闾，沿督脉上行，过夹脊，到大椎。然后分线运行：

第一线，从大椎起，经肩，顺两臂外侧沿手三阳经到十指，在手指有热、麻、胀、凉的反应后，以意引津返回手掌，顺臂内侧，沿手三阴经到膻中穴。

另一线，再从大椎起，以意引津沿脑后上行，经玉枕到百会穴，稍事停留，在百会穴有压感或热、麻、胀反应后，引津下行经天庭到齿交穴。然后，再咽津一口下送到忧陀那。做腹式呼吸10～15次。如此运转为一大周。按上述要求做3～5次。

注意：此功练习日久，对循行路线已经熟悉，不必采用手三阴三阳经分线运行法，两线可以合并运行，直送忧陀那。

3．收式

在四肢意行导引法做完之后，睁开眼睛，两掌互

相揉搓，把手搓热、汗搓尽，用热掌搓面部7次。然后，双手重叠（女同志右手在外，左手在内。男同志左手在外，右手在内）。掌心向胸。把双掌放在膻中穴，双掌下推，意念导气下行忧陀那。双掌上提到膻中穴，意念引气上行。反复做6次。以调理气机和内脏。再用掌相互搓两臂和双腿，使气机顺畅，毛孔闭合，防止外邪入侵造成感冒或气机不畅，引起不适之感。

练意行导引法，是在全身放松的基础上，以“意念”引导津液有目的地在体内特定经络循行，能很好地培植意识在体内循行的条件反射，让意识熟悉甲子功气循行“道路”，当内气充足的时侯，就能以意领气，意到气到。意行导引法是甲子功的预备功，虽然经络循行路线和甲子功一样，但只是以意引津循行，不是真气在体内运行。所以说，意行导引法与甲子功是有本质的区别。练者在熟悉掌握了“气的循行路线”之后，在真气不足的情况下，可以不练或少练意行导引法。若练者内气充足，能达到“意到气到”的地步，在熟悉意行导引法气的循行路线后，可以转练甲子功。

4．返观内视吞津法

在调身、调神和调心基本达到标准之后，开始练

吞津法，方法是：

采取坐式，进行“三调”，舌抵上腭，承接津液，口中津满，咽津带气下行，经膻中、中脘穴到忧陀那。同时返观内视，查看津液下行的速度、走向和目标。津液下行时，会感到有一种硬物划动感。然后，意守忧陀那，调息10～15息。按上述要求做3～5遍。最后，静坐意守忧陀那30分钟。

意守忧陀那，必须专注，把意念集中在小腹，随腹式呼吸，体会自已腹部起伏运动。呼吸要出入绵绵，若存若无，以促使入静和意守。练此法时间长了，忧陀那会出现热、胀、痒、气球状或产生跳动感。

练习吞津法，若口干，无津可咽，可做吞津动作，功效与吞津相同。

如果想口内生津，可以练五龙搅海生津法，也叫舌功。做法：

用舌在口腔内上下牙齿的外面运转，先向左转18～36圈，再向右转18～36圈，就会产生津液。生津之后，不要咽下，接着练吞津法、子午轮转法。道家叫周天功。

三、甲子功

甲子功又名子午轮转法。分为小子午轮转法和大

1．转练小子午轮转法的标准

练习吞津法，忧陀那出现热，或胀，或痒，或气球状，或跳动感的（一种）状况，就是真气发动之兆。这时，不应操之过急，急忙转练甲子功，还须继续练习吞津法。待小腹内的气球状由小到大如碗口大，小腹热如怀抱火炉，腰部发烫，这时就达到"腹如汤煎，腰如火炽"的地步，说明真气已足。在这种情况下，可以转练甲子功。

2．小子午轮转法

①口诀

微摄谷道暗中提，尾闾一转皱夹脊；
玉枕难过目视顶，行到天庭稍停息；
眼前便见鹊桥路，十二重楼下降迟；
华池神水频频咽，行入丹田海中虚。

②功法

采用盘坐式，先练吞津法，等到忧陀那气足时，以意领气。引气从忧陀那下行到会阴穴。在会阴穴有气热感或跳动感之后，吸气，微摄肛门（如忍大便样），让气返上尾闾，经过夹脊，冲破玉枕，上行到百会穴，待百会穴有压感或热感，将气由百会穴下引到天庭，呼气，引气到印堂，稍停一片刻，自然呼吸。在印堂有贴物感之后，呼气，引气过鹊桥，沿任脉经膻

中到忧陀那。此为一周。反复做以意领气在任督二脉运行。

任督二脉初通之时，要以意领气习练一段时间，等到气能在任督二脉畅通无阻，才能让气随意运行。

练小子午轮转法初期可能出现一些问题，解决方法如下：

气行到某一穴位不能继续行进，是真气不足的表现。要以意领气，让气沿运行路线向忧陀那，不要强行意领。然后，练吞津法，等气足之后再练。

气行至玉枕不能上达，使脑后部发生胀满、头晕、难受感时，把头后仰，然后低头，下腭内收，内视百会，气就能通过玉枕上达百会，不适之感顿时消失。这就是口诀中所说的“玉枕难过目视顶”。

气行到百会穴不能下达，感到头胀大，有重物压头之感时，返观内视膻中穴，全身放松，自然呼吸，气就会顺任脉象闪电般下降至忧陀那，胀压感即消。

气聚于胸，感到胸部闷胀憋气时，把双手上抬到膻中穴两侧，意守忧陀那片刻。然后，咽津，呼气，双手随咽津向下导引，胸部积气即回归忧陀那。胸胀闷之感消失。

小子午轮转法，练习日久，随着功力的增进，将会出现胎息。

练习此功，必须配合呼吸。总原则是：

一吸便提，气气归脐，

一呼便咽，水火相见，

吸气通督，呼气舒任。

就是说，让气沿督脉上行，必须吸气，结合提肛门。让气沿任脉下行就要呼气，同时结合咽津，使气回归忧陀那。要认真领会和掌握。

3、大子午轮转法

大子午轮转法是佛家称谓，道家叫大周天。

①口诀

内一交，外一交，
三天一过不须劳，
尾闾已载黄河水，
自载河车凡百遭。

②功法

大子午轮转法的要领，气的循行路线与四肢意行导引法相同。练时请参照本节预备功的四肢意行导引法。

练大子午轮转法，必须在掌握小子午轮转法已经熟练、任督二脉气机畅通、功夫长进的基础上，再练。不要刚通小周天，就急于求成，慌忙转练大周天。

4．收式

收气回归忧陀那，意守片刻（大约10～15息）。睁眼，搓手，揸面。双手在胸前作导引6次，搓揉四肢。收功。

第四节 剑指站桩功

剑指站桩功，是少林寺前辈们练武功、习内气的基本功法之一，是一种形体和精神同时锻炼的动静相兼的功法，并是发放外气点穴所必炼的功法之一。

站桩使躯干和四肢的肌肉呈持续静力性紧张状态，气血调和，生理机制的代谢功能增强。站桩时，要求全身放松，意念集中，使中枢神经得到调节。站桩时配合腹式呼吸对内脏施以按摩，使五脏六腑功能增强，而脏腑功能的改善，则对各种营养物质的吸收更为充分，因此，四肢百骸及其它器官均得到滋养和润泽。所以，长期习练此功，生机旺盛，精力充沛，气血流畅，有助于增强体质，防治疾病。

一、预备式

①两脚与肩同宽，平行站立，两臂下垂，两手轻贴大腿。

②身体正直。下颌微向后收，使颈椎保持正直。两眼平视（图4—1）。

③全身放松，放松程序：头→面→颈→臂→肘→手，胸、背→腰、腹→胯→腿→脚。要松而不懈。熟悉以后，可以一次全身放松。做法：呼气，意念全身从头至脚放松即可。

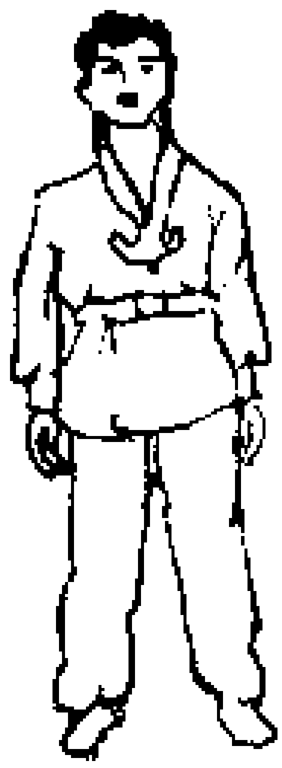


图4—1

④做到天、地、人三者合一。意念天（阳）气入百会穴，经督脉而入忧陀那。再意念地（阴）气入涌泉穴，沿腿内侧，经会阴穴而达忧陀那。这样天气、地气都进入忧陀那，与自身元气汇合于忧陀那；就叫“天地人三者（之气）合一。再者，呼气、周身放松，可使体内气息与宇宙万物之气相合，使天地、内外、阴阳相合。

⑤自然调息10～15次。自然调息就是自然呼吸。一吸一呼为一息。吸：意想吸宇宙万物之气息到体内忧陀那；呼：意想体内气息随呼气与周身毛窍同时开放，使体内气息与外宇宙万物气息相合。做到一吸一呼万物归一。

二、站桩式

①左脚向左横跨半步，两脚平行，既不要外八字

步，也不要内八字步。脚距约45厘米。

②意念入地三尺（100厘米）。即意念自身双脚，象大树之根，深深扎入地下，使自己站得稳。

③屈膝下蹲，成马步桩式。初学之时，可站中位桩（大小腿成120°角）。练一段时间要站低位桩（大小腿成90°角）。站中位桩时，每次站桩的最后5分钟，要站低位桩。

④在屈膝下蹲的同时，双臂向正前方缓缓抬起，同时双掌自然变为剑指，抬到与肩平，（图4—2）。指尖向前，掌心向下。两臂与肩平呈一线。


图4—2

⑤上身正直，微收小腹，轻提尾闾，不含胸拔背，头正颈直，下颌后收，使百会穴、会阴穴和两脚跟联线的中心点呈一直线。

⑥两膝自然外开，膝不超过脚尖，膝与脚尖成一直线。

⑦两眼平视，双目微闭，似看非看。

⑧全身放松，松而不懈。特别要注意肩，腰胯、膝四个部位的放松。若出现身体某部位僵硬或紧张时，要随时调整，重新意念将此部位放松。

⑨全身贯注。意念要从始至终集中于剑指。对于

体虚者站桩后气喘、胸闷时可意守丹田或涌泉片刻。

站桩达到40分钟左右时，或站桩超过1个月以上者，或者已感到剑指已向外发气时，就是剑指有凉或有微风从剑指两旁向外发出时，就不要意守剑指，改为意守忧陀那。

⑩呼吸方式即腹式呼吸，鼻吸鼻呼。

三、收式

①两腿直立，左脚收回半步，与肩同宽，平行站立。同时，松开剑指，变成掌形，两臂缓缓下落，落到肚脐两旁，成怀中抱月式（图4—3）。或双手重叠放在小腹部位，男同志右手在内，左手在外。女同志左手在内，右手在外。

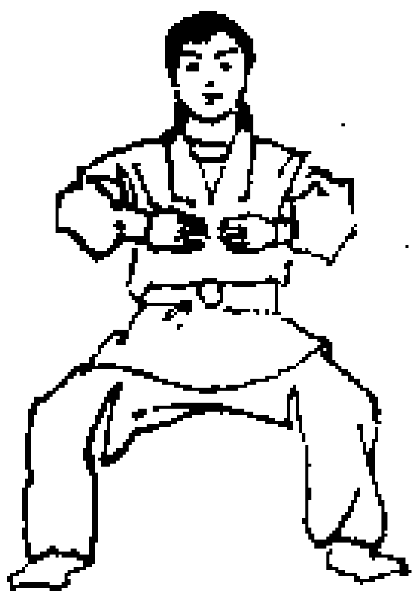


图4—3

②意念将天地之气、四肢之气收回忧陀那。意守5～7息。

引气回忧陀那，初学时，先意念天气进入百会穴，经脑后沿督脉经会阴穴而入忧陀那；再意念地气入涌泉穴，经腿内侧到会阴穴而入忧陀那；最后，意念四肢之气，由手经臂和脚、腿入忧陀那。功法熟练后，气的运行路线已基本掌握，就不必再具体意念气

从那到那走向，只意念将“天地之气，四肢之气收回忧陀那”就可以。

③搓手，擦面部、颈部和大椎穴。两手掌互相柔搓，搓至发热后，双掌从面部下面向上搓，一直搓到额头，再从面部左右下搓到两腮，反复搓7次。再用两掌擦颈部和大椎，有汗要把汗擦干，无汗要把颈部搓热。

④做膝关节运动。左脚向左横跨半步成骑马式，双掌十指相对放在大腿上（要靠近膝关节），两腿先向内转6圈，再向外转6圈。然后，双脚并拢，屈膝下蹲，双手放在膝关节上，先向左转6圈，再向右转6圈。

⑤拍打全身。身体直立，两脚与肩同宽，平行站立。双手轻握拳，对胸背、腰腹，从上至下，由下而上反复拍打。拍打时，一只拳拍胸或腹，另一只拳拍背或腰。双拳相互拍打两臂，拍打双腿，拍打次数不限，直到全身轻松自如为止。

⑥最后，意念毛孔闭合。

四、注意事项

①站桩时间以早晨或上午为好。每天1次，每次15分钟，并要逐步延长到40分钟左右。

②初练时如感到腿酸膀困，应认为是正常现象，要坚持锻炼。

③站桩过程中如出现头晕、恶心、心慌、出虚汗等现象，是体弱或脑贫血的反映。不必惊慌，不必害怕。立即停止练功，坐下或躺下休息一会，就可以恢复正常。如果再练站桩时，应适当缩短时间，待逐步适应后，再增加站桩时间。

第五节　易筋经外经十二式

易筋经外经，是练力与练气并重的基本功法。它的主要作用在于强筋壮骨，增强体力，促进食欲，改善体质。它以形体变化，手指受力的不同，调息导引作用于筋骨、经络，以疏通手三阴三阳经为主。但是，人的十二正经互为表里，相互联系，上下贯通，网络全身。因此，在疏通手的阴阳诸经时，足三阴三阳经和奇经八脉也相应得到调理。在平衡阴阳，防治疾病方面有明显功效。

一、预备式

身体正直，面向东而立。两脚与肩同宽平行站立。双臂下垂，手微贴大腿，头微后仰，两目圆睁上视，全

身放松，松而不懈。气贯两手，排除杂念，宁神调息（图5—1）。

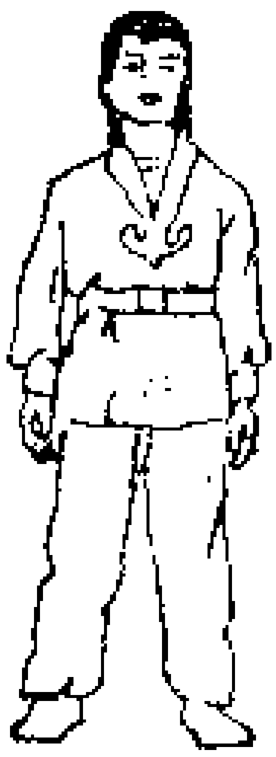


图5－1

二、第一式

双肘微屈，手成阳掌（掌心向下）（图5—2），指尖向前。顺势伸臂配合呼气（注）。掌根用力下按，十指上翘，气尽力完吸气，放松双掌，恢复原式为1次。默数（下同）做49次（图5—3）。

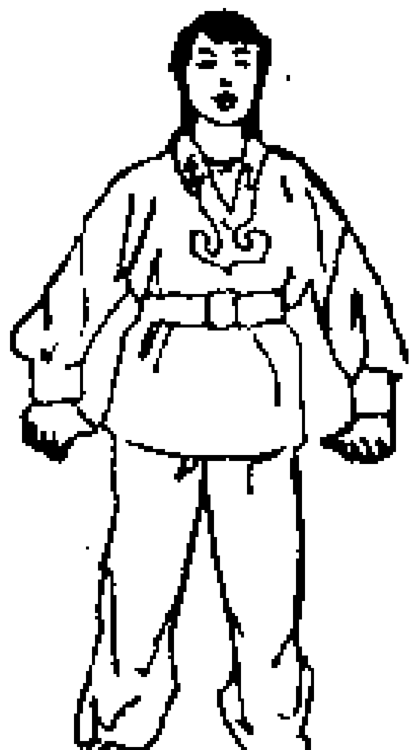


图5－2

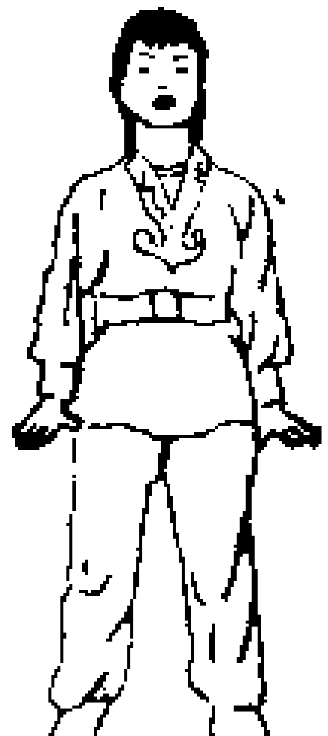


图5－3

一式至十一式为腹式呼吸，应做到吸足呼尽，用力握拳呼气，气贯双拳，气尽力完。松拳吸气，达到

注：瞪双目，練眼神，清肝热，补肾阴，阴阳相合，内外平。

意、气、力三者合一的境地。

预备式、十二式和收式为自然呼吸。

三、第二式

双手四指握拳，拇指平伸，对准大腿，拳心向后，配合呼吸，紧拳用力，拇指上翘。拳一紧一松为一次*。做49次（图5—4）。



图5—4

一式至十一式，头微向后仰，两目斜上视。做到紧握拳不眨眼，注视前上方。不须左顾右盼。

四、第三式

双手将拇指攒入拳心握拳。双肘微屈，拳眼朝前，顺势伸臂，臂与拳要直，拳不内扣和外翘。配合呼吸，用力握拳，拳一紧一松为1次。做49次（图5—5）。

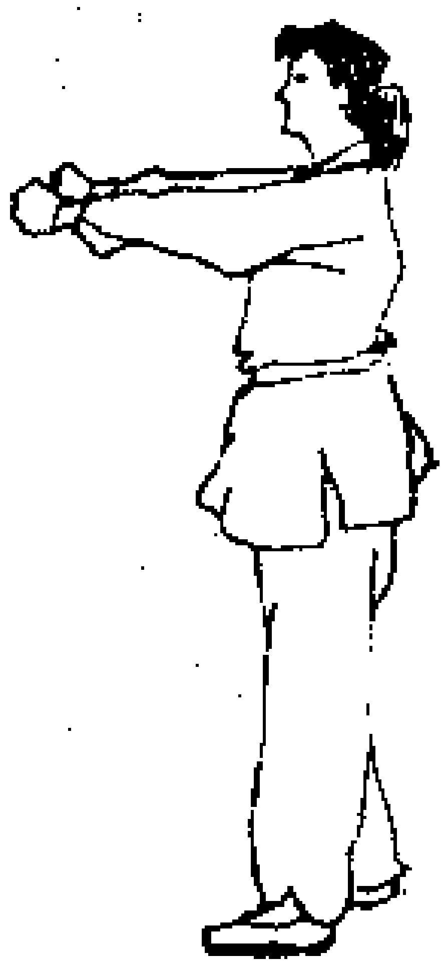


图5—5

*注：只用力握紧拳，不要全身用劲。

五、第四式

拳形不变，两臂缓缓上抬，到与肩平为止。双腕内屈与臂成90°，拳心对准肩端，拳眼朝上，两拳相距约一尺。配合呼吸，紧拳用力，拳一紧一松为1次。做49次（图5—6）。

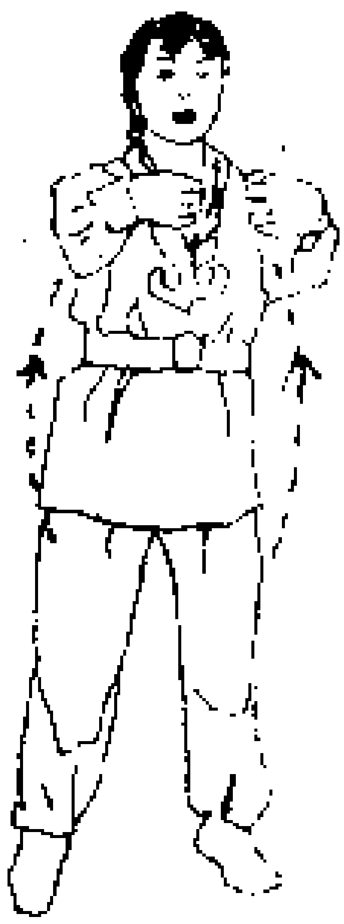


图5—6

六、第五式

两臂上举伸直，两上臂不要贴着头，拳眼朝后，拳心相对。配合呼吸，用力握拳，拳一紧一松为1次。做49次（图5—7）

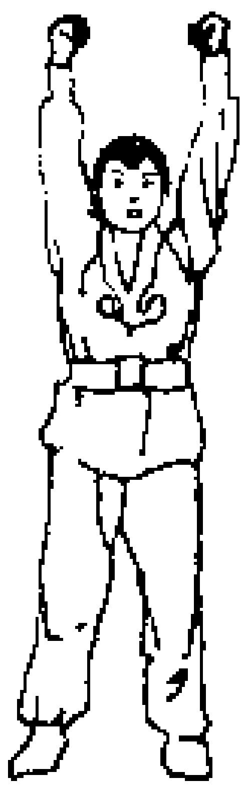


图5—7



图5—8

注：第三式至十一式均为拇指攒入拳心的握拳式。

七、第六式

两臂屈肘下落，到上臂与肩平。翻腕转拳，两臂后张，拳眼朝肩，拳面对耳，距耳一拳。配合呼吸，用力握拳，肘尖用力后张，意在肘尖。拳一紧一松为1次。做49次（图5—8）。

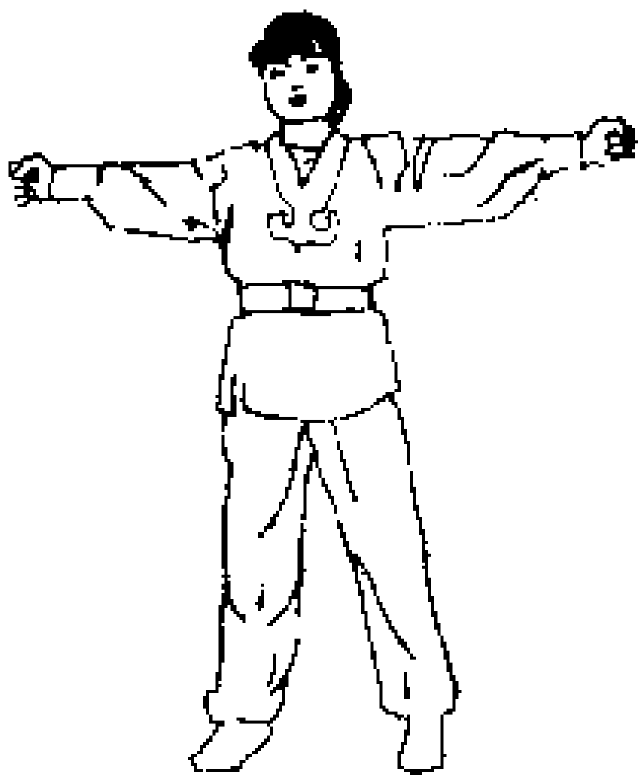


图5—9

八、第七式

两小臂从左右下落时与肩拉平成一字形。拳眼朝上。配合呼吸，紧拳用力，同时身体微向后倾，脚尖离地，放松双拳，身体复原，双脚落平着地。拳一紧一松为1次，做49次，（图5—9）。

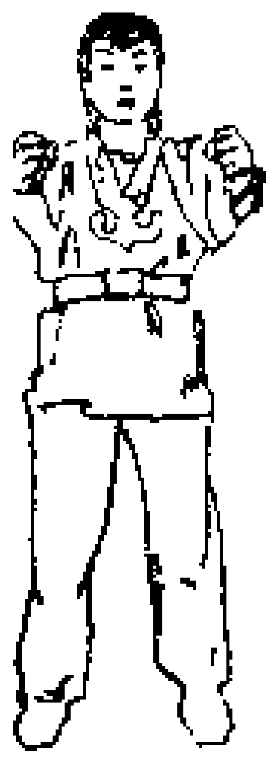


图5—10

九、第八式

两臂向胸前合拢，伸直与肩平。两拳相距约30厘米，拳心相对。配合呼吸，用力握拳，拳一紧一松为1次，做49次（图5—10）。

十、第九式

屈肘，双拳向胸部收回，收至距胸约两拳，翻腕转拳，双拳面对着颧骨，食指大节（第三节）对准鼻，距鼻约1厘米，拳心向外。拳眼朝下，配合呼吸，用力紧拳，拳一紧一松为1次。做49次（图5—11）。



图5—11

十一、第十式

两前臂竖直向左右分开，上臂与肩平，两小臂与头成山字形，拳心向前，拳眼相对。配合呼吸，紧拳用力，同时肘尖向前用力，意在肘尖。拳一紧一松为1次。做49次（图5—12）。

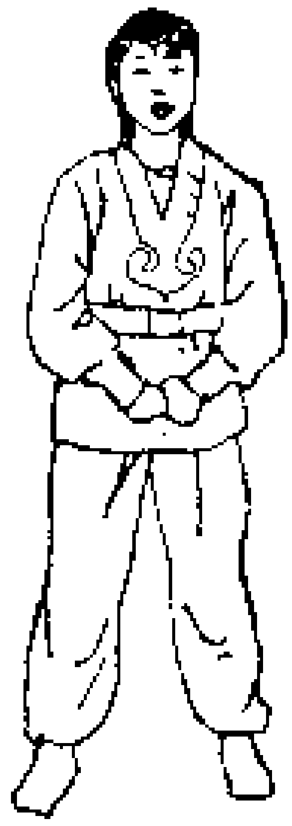


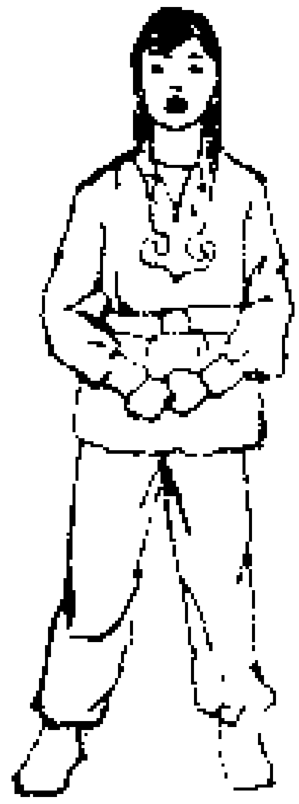
图5—12

十二、第十一式

双拳沿胸下落至肚脐两旁，翻腕转拳，拳心向上，拳面对肚皮，食指大节对肚脐，距脐约1厘米。配合呼吸，用力握拳，拳一紧一松为1次。做49次（图5—13）。

做完十一式，一定要三吞气，松拳，但拳形与姿式不变。张口吞气，每吞一口，意念津液随气下送至优陀那，连吞三口（图5—14）。


图5—13


图5—14

十三、第十二式

1．三端气

双拳慢慢松开，变成掌，两臂下垂，掌贴大腿（图5—15）。双掌成阴掌如端重物。吸气，由胸前上端（图5—16），同时提脚跟以助其力。当掌上端至额前时，翻掌，呼气，下按（图5—17），双掌经面

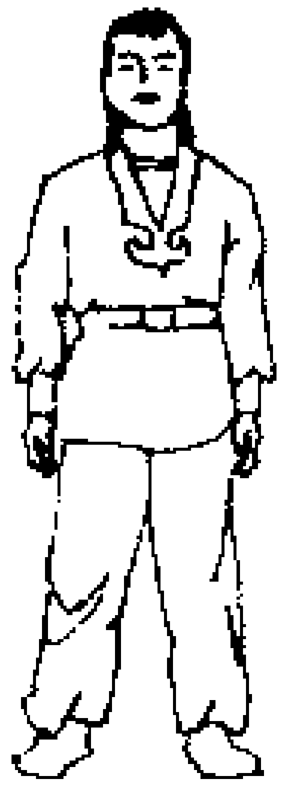

图5—15


图5—16

部、胸部下行到忧陀那（图 5—18），同时导气下行也到忧陀那。连做 3 次。

2．三举三轧

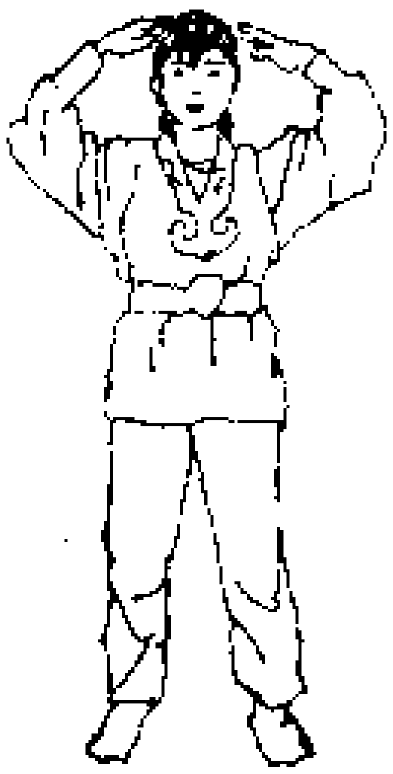


图 5—17



图5—18

双手握拳，吸气，两臂缓缓上举伸直(图 5—19)。呼气，双肘下轧*，至拳与肩平（图 5—20）。上举下轧连做 3 次。

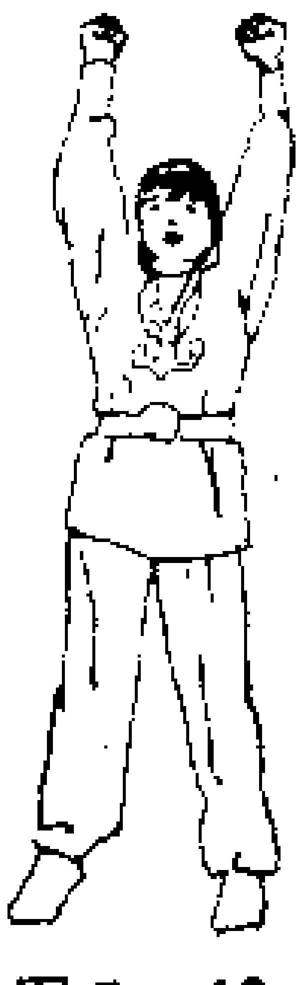


图 5 —19

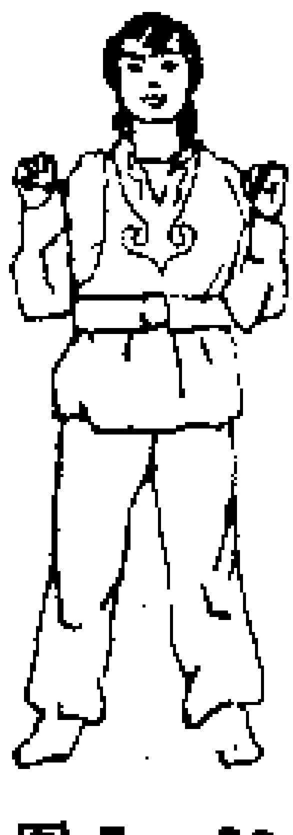


图 5 —20

*注：上举意在拳，下轧不发声。

3．三踢脚

接下轧姿势，将双拳置于腰际，左膝微屈，提右腿，绷直脚面，向左踢出（图5—21）。还原式，右膝微屈，提左腿，绷直脚面，向右踢出（图5—22）。脚踢出高度以离地面30cm为准。左右两边交替各踢3次。



图5—21



图5—22

4．三蹬脚

三踢脚的姿式不变。左膝微屈，提右腿，勾脚尖，用力向左蹬出（图5—23）。还原式，右膝微屈，提左腿，勾脚尖，用力向右蹬出（图5—24），左右两边交替各蹬3次。


图5—23


图5—24

十四、收式

收功方法，与站桩相同。

第六节　易筋经内经十二式

易筋经内经是少林寺秘不外传的功法，此功法有两种；一是习武之法易筋经，二是调脏腑通经络之法，是习武练气筋膜的基础功法之一。它以动静相兼，刚柔相济为主要特征。具有舒通经络、调理脏腑的功能，起到祛病健身、延年益寿的作用。

一、预备式

身体正直，两脚与肩同宽平行站立，两臂自然下

垂，双手微贴大腿，脚底平铺。

悬顶勾腮，头正颈直，鼻准与肚脐相对。百会上领，尾闾下松。百会与会阴成一直线，两肩微向上抬0.3～0.4厘米高。不含胸拔背，保持脊柱正直。

唇轻闭，齿微合。两眼平视，不俯不仰，不左顾右盼。目上视则气上行，左顾则左部气盛，右盼则右部气旺，乱视则气散。

按上述要领调整好形体后，由上至下，按头→颈→肩→肘→腕→指和背胸→腰腹→胯→膝→踝→足的顺序，依次放松全身，松而不懈。自然呼吸。

意念：头顶百会穴上接青天，引天气入忧陀那。脚心涌泉与地相联，引地气入忧陀那，达到天、地、人三气合一。尔后，意守忧陀那。自然调息10—15次（图6—1）。

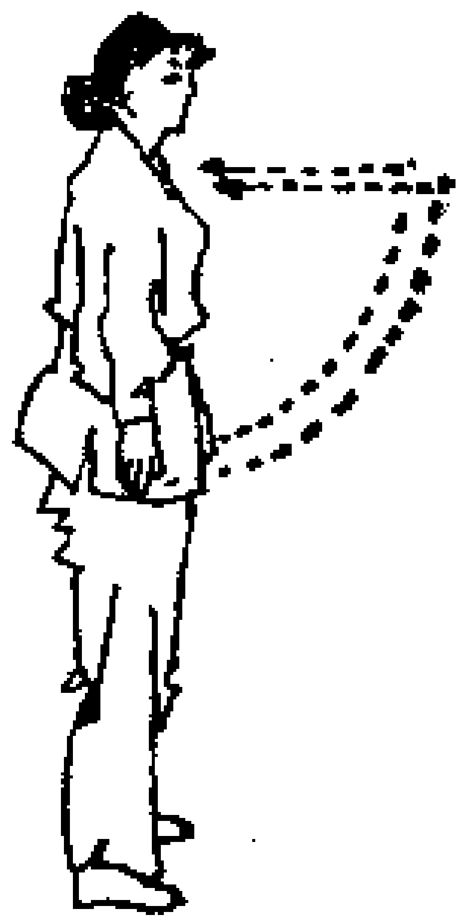


图6—1

二、第一式　韦陀献杵

1．口诀

立身期正直，两眼前平视。

臂直向胸屈，调气膻中聚。

气定神皆敛，心澄貌亦恭。

2．功法

吸气，两臂向前抬起，抬到与肩平时屈前臂，双掌缓缓向胸前收拢，收到离胸约一拳处停止（6—2）。两掌相合，指尖向上，大鱼际穴与膻中穴相对，称为合十当胸掌（图6—3），自然呼吸。

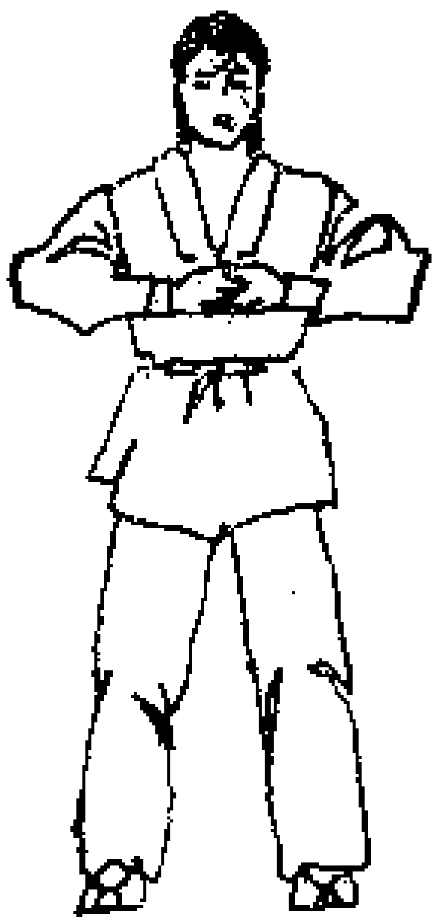


图6—2

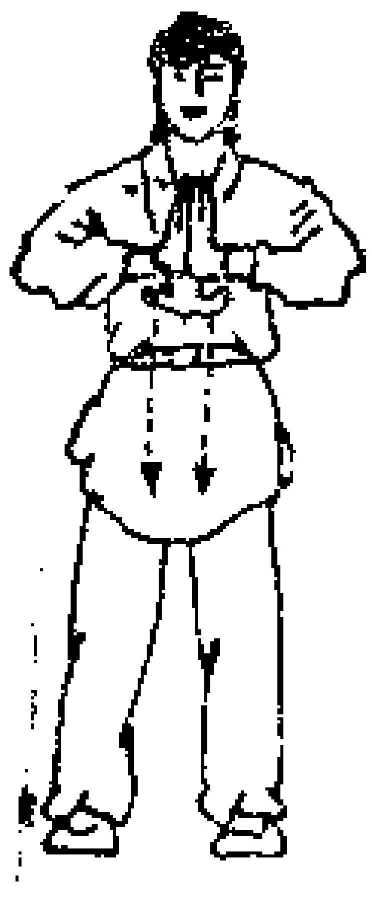


图6—3

两臂上抬时意念调忧陀那之气经胸、两臂到掌心。两掌相合，意念双掌之气由大到小，由远而近象磁铁一样将两掌吸在一起。合十当胸气聚膻中，意守膻中片刻（一般5息左右）。

3．功理

合十当胸，意守膻中，结合人体内的生理以调节

内气，使气上下左右位置适中，经络气脉运行合理。按中医理论讲，肺主气，司呼吸，是控制全身气运的总枢纽。肺功能正常，则气运畅通，呼吸均匀调合，升降开合适度，达到心平气定、气定神敛的目的。

三、第二式　横担降魔杵

1．口诀

足趾柱地，两手平开。

心平气静，目瞪口呆。

2．功法

合十当胸掌分开变成阳掌（掌心向下），两中指相接。两掌随呼气从胸前缓缓下落，沿任脉路线下落到忧陀那（图6—4）。吸气，分手向左右上抬，与

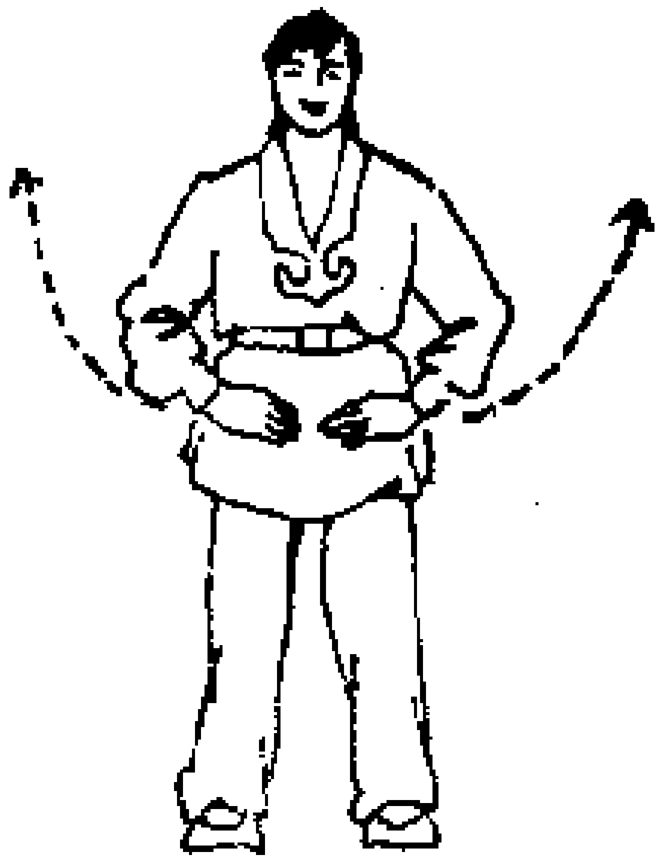


图6—4



图6—5

肩平成一字形（图6—5）。同时，提脚跟起、脚尖点地支撑全身。

意念集中在掌心和脚尖。

3．功理

双掌从胸前下落时调气海（膻中）之气下送忧陀那。分手上抬，调忧陀那之气到内劳宫穴。掌有热、麻、胀感。舒通手三阴经，对心肺功能有调理作用*。

四、第三式　掌托天门

1．口诀

掌托天门目上视，足尖柱地立身端，
力周腿胁浑如植，咬紧牙关莫放松；
舌下生津将腭舐，鼻能调息觉心安，
两掌缓缓收回处，弛力还将夹重看。

2．功法

接上式，两臂随吸气从左右向上划弧竖直，上臂微依耳门。手成阴掌（掌心向天），中指微微相接（图6—6）。目光收回眼底，透过天门穴（前发际内二寸）内视两掌。自然呼吸，脚跟尽量上提，提到不能上提为止。同时，舌舐上腭，把牙咬紧，直到耳

*注：做本节，身体要始终保持正直，不要前俯后仰，东倒西歪。

根有振动感。站立片刻（一般15息）。然后，封阴开阳即两脚跟外开，成后八字形，两手随呼气分指捏成空心拳（图6—7）象夹东西，按上举路线下落到与肩平成一字形。同时，两脚跟落平着地。内视气归忧陀那。

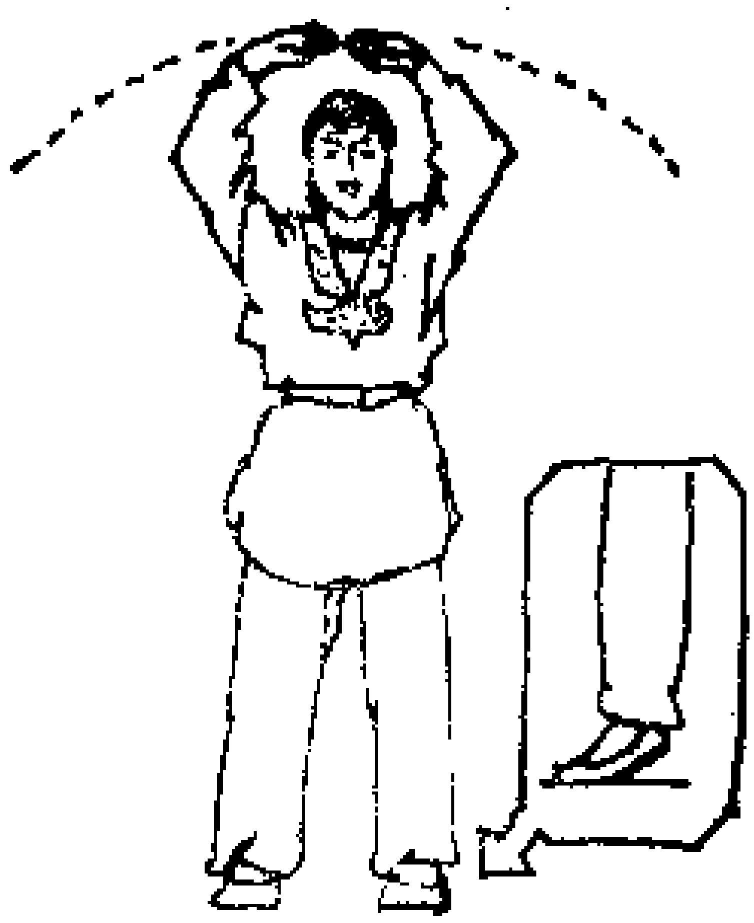


图6—6

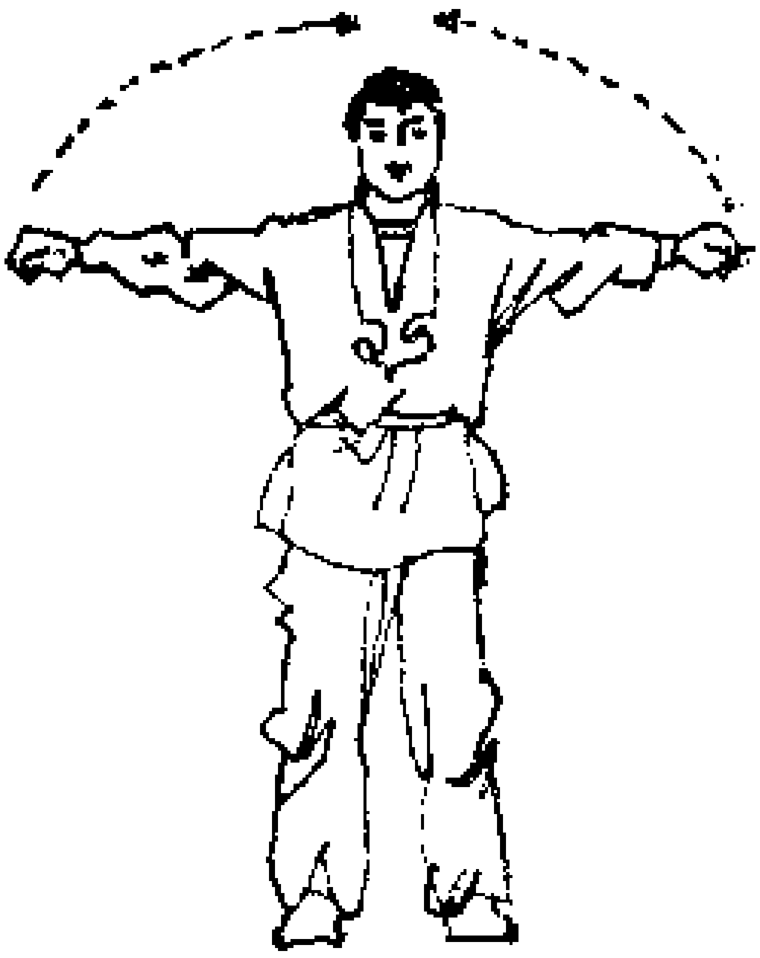


图6—7

3．功理

透过天门穴返观内视双掌。要认真体会：吸气时，阴气（地气）入涌泉如青龙绕柱沿腿上行，直达两掌；呼气时，内视掌接阳气*（天气）返回涌泉穴。如此上下反复运行。气在全身上下运行调理十二正经

注：返观内视双掌，切忌误用观法，若仰头看手，会出现心烦、头晕、脑胀，站立不稳。

和奇经八脉，起到平衡阴阳的作用。

返观内视时，要自然微调息。

五、第四式　摘星换斗

1、口诀

只手擎天掌复头，更从掌内注双眸；

鼻吸口呼频调息，两手轮回左右目。

2．功法

接上式，右臂随吸气缓缓向右上方举起，超过头顶翻掌，掌心侧向头顶，眼看右掌心。同时，左臂下落，向背后转移，手背横贴在腰眼上（十四椎），右脚尖点地，向前旋转，向右转体，双膝微屈，身体



图6－8



图6－9

注：返观内视双掌，切忌误用视法，若仰头看掌，会出现心烦、头晕、脑胀、站立不稳。

下沉，双脚成丁字步。前虚后实，重心落于左脚。鼻吸口呼，作腹式呼吸3～5次（图6—8、9）。

换式，身体转正，右脚跟转正落平着地。左手从腰部向左上方举起，超过头顶翻掌，掌心向头顶。目视左掌心。同时，右手下落，向背后转移，手背横贴在腰眼上（十四椎）左脚尖点地，向前旋转，向左转体，双膝微屈，身体下沉，双脚成丁字步，前虚后实，重心落在右脚。鼻吸口呼，作腹式呼吸3～5次（图6—10）。


图6－10

按上述要领左右交替各做3～5次。

3.功理

腹式呼吸，做到气在掌心和腰，一呼一吸补肾腰，吸气入肺行三阴，呼气下行补元真，气行三阴包心肺，水火相见阳阴平。

六、第五式 倒拽九牛尾

1．口诀

两脚前弓后叉箭，小腹运气气要松；
用意在于两膀内，擒拿内视双目瞳。

2．功法

接第四式，将身体转正，左脚落平着地。右手从腰部顺势向右前方伸，与肩平时前臂上臂屈成90°。右掌变擒拿手（图6—11），同时，右脚向右迈出一步成弓步；左腿顺势成箭步，左掌变擒拿手；左臂下落到身体左侧，与腿平行；双目垂帘下视两脚之中点。要做到身体成三条线（头与左脚，头与手，手与手）。尔后，伸直右腿，起身吸气倒拽；屈右膝，口呼气，俯身顺牵（图6—12），倒拽顺牵做3～5次。



图6—11



图6—12

换式，双脚以脚跟为轴，向左转体180°成左弓右箭步，左臂上抬，与肩平前臂上臂成90°，左手为擒拿手。右臂下落于体侧，与腿平行。右手仍为擒拿

手。双目垂帘下视。尔后伸直右腿，起身吸气倒拽。屈左膝，口呼气，俯身顺牵（图 6—13），倒拽顺牵做3～5次。

按上述要领左右两边各做3次。

此式要求腹式呼吸，鼻吸口呼。倒拽内视前掌，气贯前膀；顺牵内视后掌，气贯后膀。

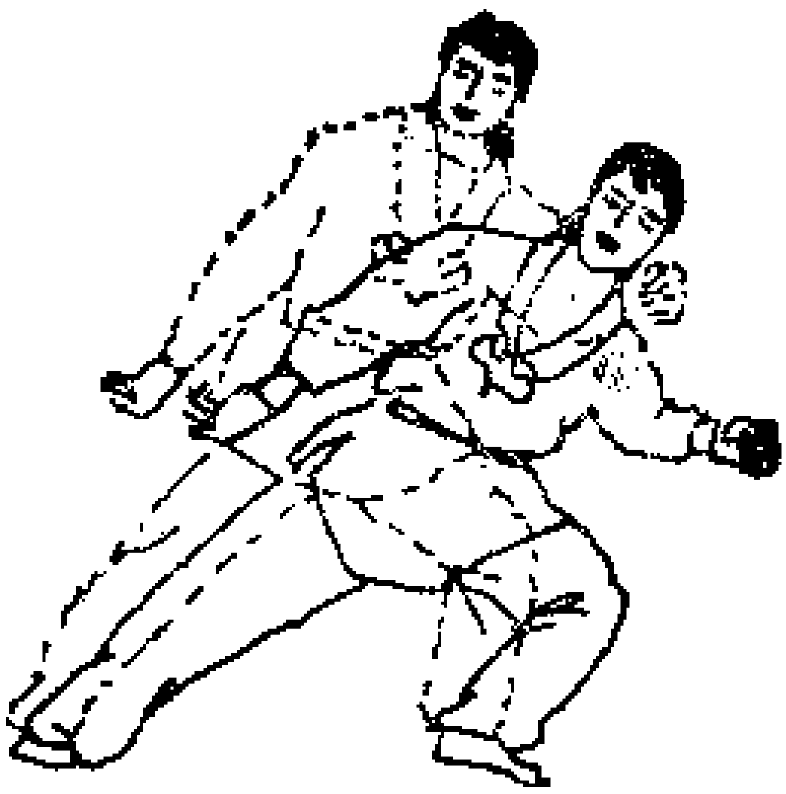


图 6—13

3.功理

气的运行规律，不尽相同，因人而异。总之，要内视气在十二经和奇经八脉的运行情况，以舒通经络、调和气血、平衡阴阳、防病治病为目的。

七、第六式　出爪亮翅

1．口诀

挺身兼怒目，推窗望月来；

排山还海汐，随息七徘徊。

2．功法

接第五式左弓右箭步，吸气，右脚向前一步，与

左脚看齐，与肩同宽平行分立。双手收回，置于两肋旁。手成排山掌（图 6—14），指尖向上与肩平。呼气，掌向前推，轻如推窗。推到极点、掌根用力，重如排山（图 6—15），自然呼吸，停留 1～3 分钟，从两掌中间观明月，但不要追求。吸气，收回双掌如海水还潮。置于肋旁。前推后收为 1 次，做 7 次。



图 6—14

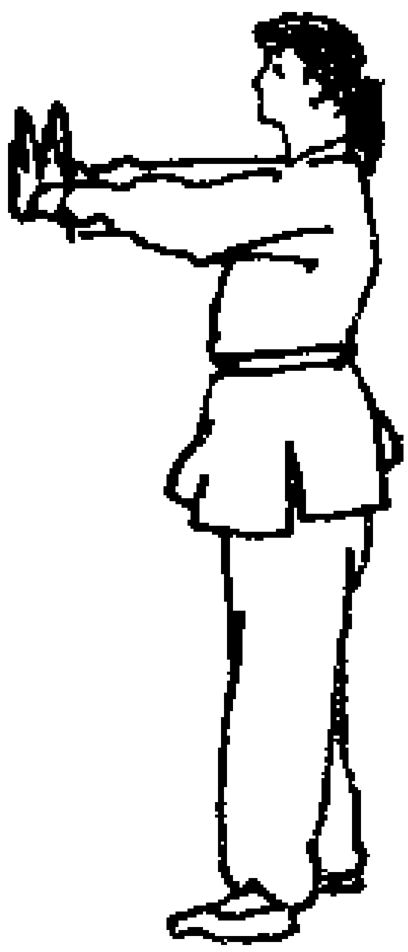


图 6—15

3．功理

这一节气的运行路线：前推气分两线，一线从命门经大椎到两掌，另一线从大椎经百会到天目穴，双掌收回，引掌心和天目穴之气回忧陀那。

做此节要求身体直立，推掌时两眼平视，推到极

点掌形和姿势不变，从两掌中间意观明月*。

呼气前推"开阳合阴"，吸气收掌"开阴合阳"。双臂后收，努力将两肩胛骨收到中间只隔一指宽。这样反复做对心肺功能调理有很大帮助。如有肺气肿和心律不齐及心肺各种慢性病者，练此功有明显疗效。

八、第七式 九鬼拔马刀

1．口决

侧首屈肱，抱头拔耳，
右腋开阳，左阴闭门；
扭腰转腹，目视昆仑，
左右轮回，阴阳调平。

2．功法

第六式，排山掌推出，观明月之后，掌不收回。双掌平伸变为阳掌（掌心向下），两臂左右分开，与肩平成一字形（图6—16）。掌成阴阳掌，右手上举，做圆周运动，向脑后转移，掌抱玉枕关，食指与中指夹着左耳尖端（天成穴）把耳垂折卷。左手下落，向背后做圆周运动，掌心向后，指尖向上贴于肩

* 注：多练此功，功夫深后，当双掌前推，到极点时，双目平视前方，自然看到双手掌指有一白色圆圈在前，谓之意观明月。

胛骨中间即在胸椎3～7椎处（图6—17）。

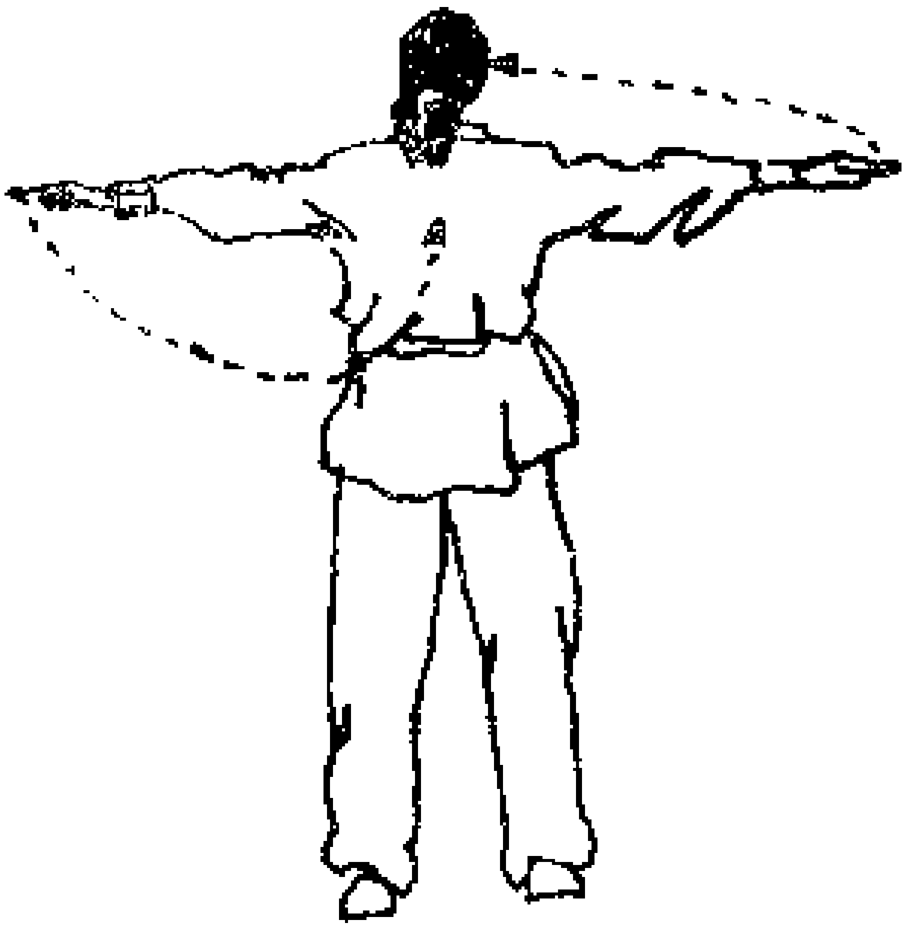


图6—16



图6—17

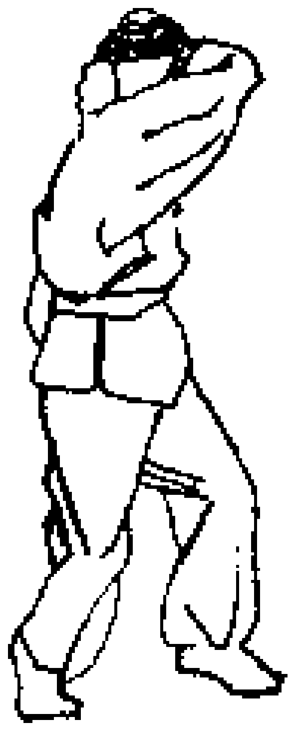


图6—18

尔后，右手拉耳，呼气，向左扭腰转腹，双膝微屈，身体下沉，眼看右脚昆仑穴直到气至昆仑穴发热为止（图6～18），然后右手食指与中指放松耳垂，掌压玉枕关，直身，吸气，向右转体，恢复到图2—17姿势。如此转体3～5次。

换式，右手松开耳垂，向背后做圆周运动，掌心向后，指尖向上，贴于肩胛骨中间。同时，左手从背后起，向左上方做圆周运动，当掌移至脑后时，掌抱玉枕关，食指与中指夹住右耳垂（图6—19）。



图6—19

然后，按向左转体方式，向右转体3～5次。

按上述要领左右两边各做3～5次。

3．功理

左右转体是调理肾与膀胱的妙法。肾主骨生髓，开窍于耳。手夹天成穴，紧拉耳垂。吸气，气上天成穴，感觉耳垂发热，使肾经得到调理；呼气，气下昆仑穴，感觉昆仑穴发热，使膀胱经得到调理。扭腰转腹舒通带脉，把腰练得柔韧如丝，会感到气在腰部旋转。

此节呼吸为鼻吸口呼。

九、第八式　三盘落地

1．口诀

舌尖抵上腭，张目又咬牙，

开裆骑马式，双手按兼拿；

两掌翻阳起，仿佛千斤压。

口呼鼻吸气，蹲足稍莫斜。

2．功法

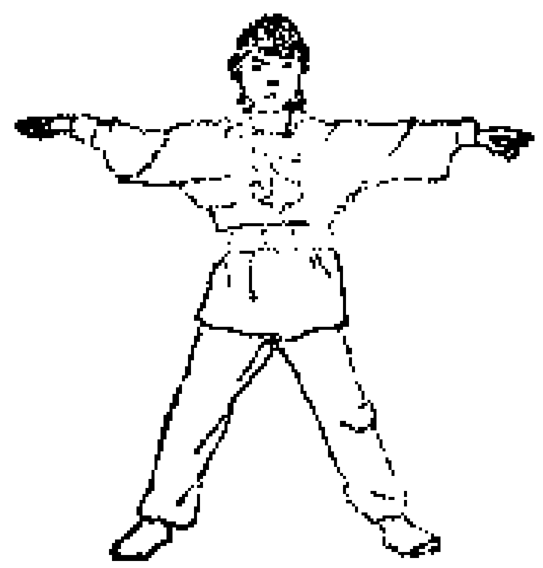


图6—20

接上式，两掌分别从脑后和背部向左右撒圆周运动，到两臂伸平成一字形，掌心向下（图6—20）。左脚向左横跨半步（脚距75厘米左右），呼气，双腿下蹲成骑马式，同时，

两掌配合下蹲速度，缓缓下按至与膝关节平为止（图6—21）。尔后，翻掌（掌心向上），腿与臂一起缓缓上升，恢复原式（图6—19）。鼻吸口呼，连做3次。



图6—21

3．功理

练此节，是对全身气血进行调理，要求下蹲和直身立起，上身保持正直，使气在任督二脉上下运行。下蹲时，两掌如同吸住两个坛子并轻轻下放，到掌与膝平时，要有坛底着地感。同时，引气下行于脚，感到脚心发热。翻掌上行，手如托千斤重物，并引地气与天气相合，手心有热感，头顶有物压感。练好本节的标准是体内有起伏之感。

十、第九式　打躬击鼓

1．口诀

两掌持脑后，躬腰膝后瞧，
头垂探胯下，口紧牙关咬；
舌尖微抵腭，神水慢慢消，
掩耳鸣天鼓，气足上后脑。

2．功法



图 6—22



图 6—23

左脚收回半步，两脚与肩同宽平行站立。两臂从左右向上划弧向脑后运行，双掌捂住耳孔，中指微微相接，抱着玉枕关（图 6—22、6—23）全身放松，舌抵上腭，牙关咬紧，用双手食、中和无名指交替敲

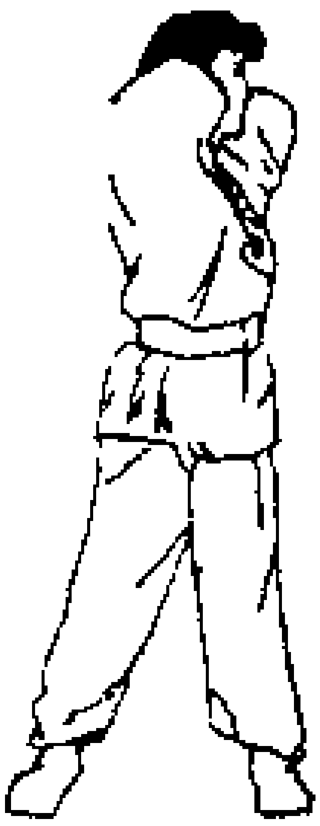


图 6—24



图 6—25



图 6—26

打玉枕关。边打边向左右转体（图6—24、6—25）最后将身体转正。将捂耳双掌放松，手指抱脑后，两腿绷直，闭气弯腰，弯到极点（图6—26），抬头直体，恢复原式。正常呼吸。按上述要领做3次。

3．功理

通过弯腰直体，引气沿任督二脉上下运行，便于壮腰健肾，培补真气*。

弯腰意念在腰，直立时意念玉枕。

十一、第十式　青龙探爪

1．口诀

青龙探爪，左封右潮，
采风破浪，寻食气高，
扭腰转腹，章门左露，
调息微嘘，卷膀肋部。

2．功法

接第九式，两臂下落，与肩平成一字形。左脚向左横胯半步，两手变龙探爪（图6—27）。左爪向左肋收回，收时要慢，不要紧张。在收左爪的同时，左膝微屈。身体重心落于左侧（图6—28）。做好龙探

* 注：此节的意念活动与呼吸要求为，鼻吸鼻呼；弯腰时，呼吸要闭死，或大半闭着；身体直立后正常呼吸。

式，然后三探。



图 6—27

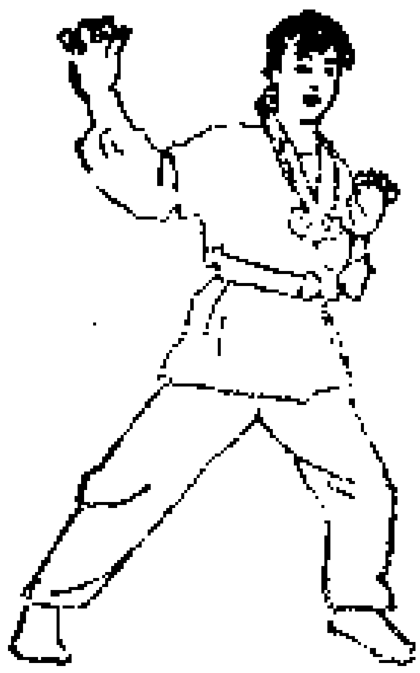


图 6—28

第一探，右爪向右肩的正前方探出。同时，伸直左腿。收右爪于右肋旁，微屈左膝（图 6—29）。

第二探，右爪向左肩前方探出，随探势扭腰转腹，腰腹必须放松。伸直左腿，收右爪于右肋旁，微屈左膝（图 6—30）。

第三探，右爪向左侧方探出，随探势扭腰转腹，

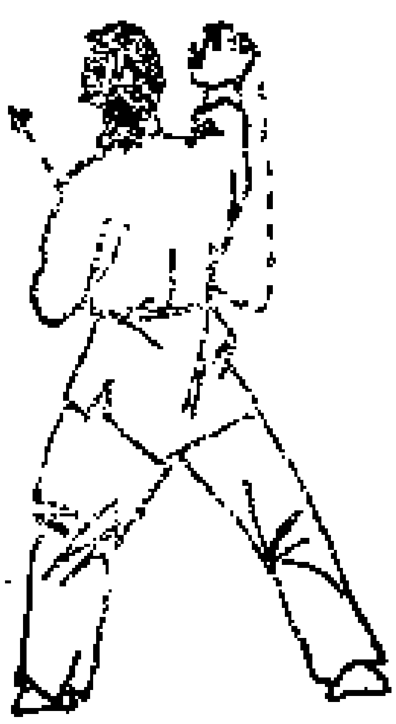


图 6—29



图 6—30

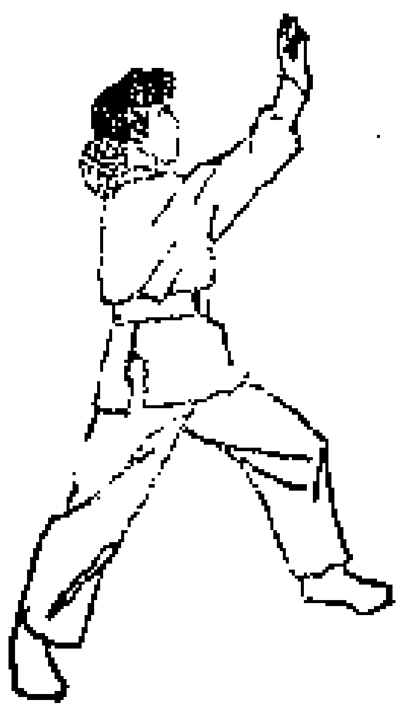


图 6—31

腰腹必须放松。伸直左腿（图6—31）。

尔后，屈左膝，身体下沉。寻食：右爪向拇指方向，由右向左画一小圆圈（图6—32）。圈画完，用脆劲抖一下腰，慢慢收右爪于右肋旁。同时，把身体转正（图6—33）。



图6—32



图6　33

换式，屈右膝，左爪向右前方、左前方、右方如乘风破浪一样探三次。然后寻食（图6—34、6—35、



图6—34



图6—35

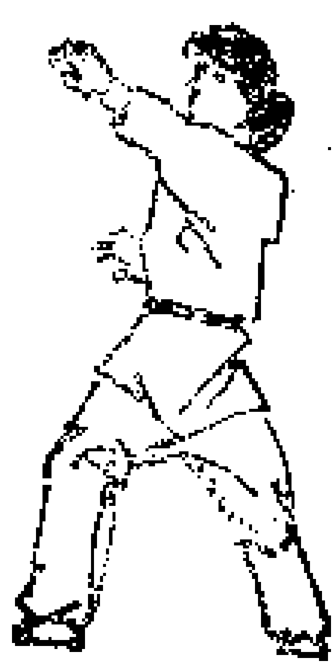


图6—36

6—36）。

按上述要领左右两侧各探9次。

探时，鼻吸口呼。探爪的同时，用嘘字口型呼气，但不要出声。寻食收爪，吸气。

爪前探，左（右）大臂要把左（右）边的章门、期门闭死。所谓闭死，就是用大臂紧贴肋部，贴得越紧越好。

3．功理

爪前探，用嘘字口型呼气。寻食收爪把气收入内劳宫穴，沿臂经胸，下行腰部，直至足太冲穴。练此式，能清肝热、解烦躁、舒肝经。

十二、第十一式　卧虎扑食

1、口诀

两脚分蹲下身倾，左弓右箭腰更松，昂头胸作探前势，翘腿朝天掉换行，呼吸调匀均出入，指尖着地赖支撑。

2．功法

接青龙探爪式，两臂下落，右腿上抬，大腿与小腿成90°，两手成阴掌（掌心向上），在右腿两侧上托，置于右膝两旁（图6—37），右脚向前跨一步，脚落平着地，身体前倾象老虎扑食一样向前扑，两手翻掌成阳掌

着地，昂头，塌腰。目视前方，掌心凹起，十指着地，双脚跟提起，支撑全身（图6—38、图6—39）。然后，作俯卧撑运动3～5次（图6—40、6—41）。

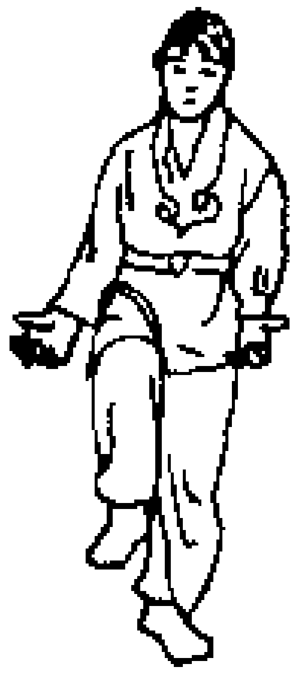


图6—37

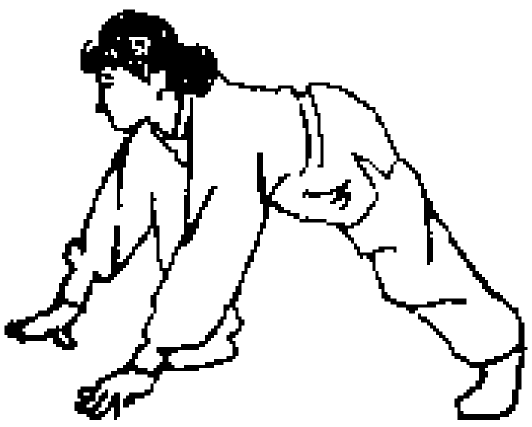


图6—38



图6—39

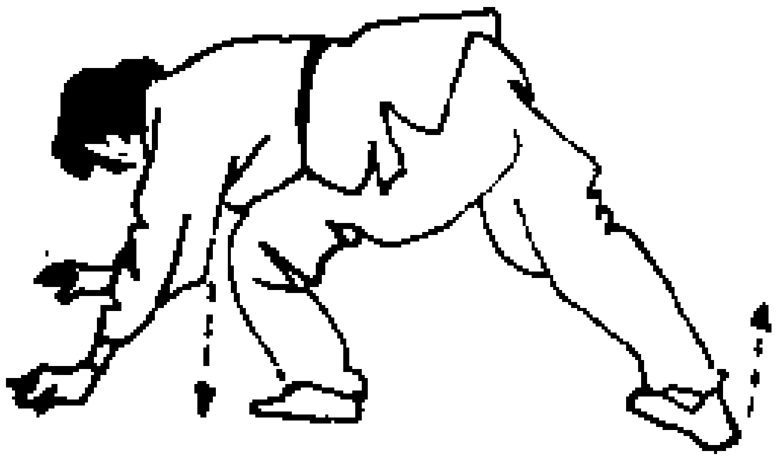


图6—40



图6—42

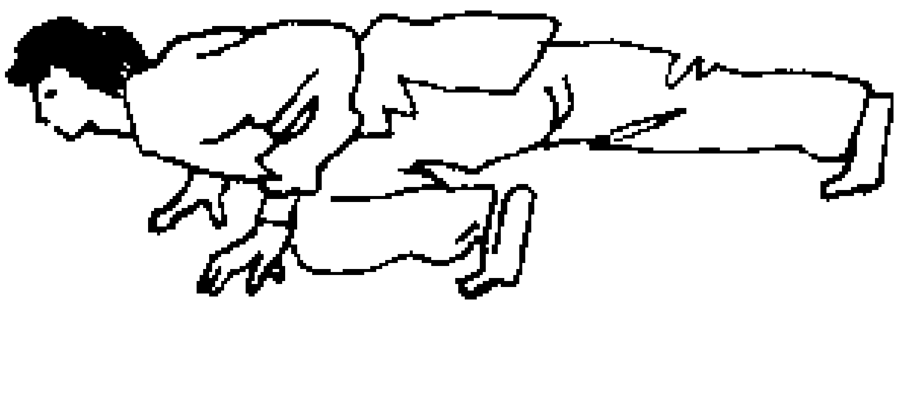


图6—41

寻食：头从右向左转一小圈，抖腰，头微向后收。做完寻食，作虎尾腿，左小腿上翘，脚心朝天，

大小腿成90°角（图6—42），放下左小腿，起身直立，以双脚跟为轴，转体180°。

换式：左腿上抬，大小腿成90°角。同时，双手成阴掌在左腿两侧上托，置于左膝两旁。身体前倾象老虎扑食一样前扑，双掌着地。然后作俯卧撑3～5次，寻食和做虎尾腿等动作（各种姿式参看图6—37至6—42）。

按上述要领左右交替各做3次。

练此节的呼吸要求，鼻吸口呼。做俯卧撑时，俯身呼气，抬身吸气。做其他动作时自然呼吸。

3．功理

做俯卧撑时，俯身呼气，引气到指，感觉手指发热。抬身吸气，引气到腰，感觉腰背发热。起身直立，感到阴（地）气推动身体上升。练此式主旨在于调理四肢气脉，加强末梢神经的气血循环。吐故纳新，促进代谢功能。

十三、第十二式　摇头摆尾

1．口诀

膝直膀伸，推手及地；

瞪目摇头，凝神一志。

2．功法

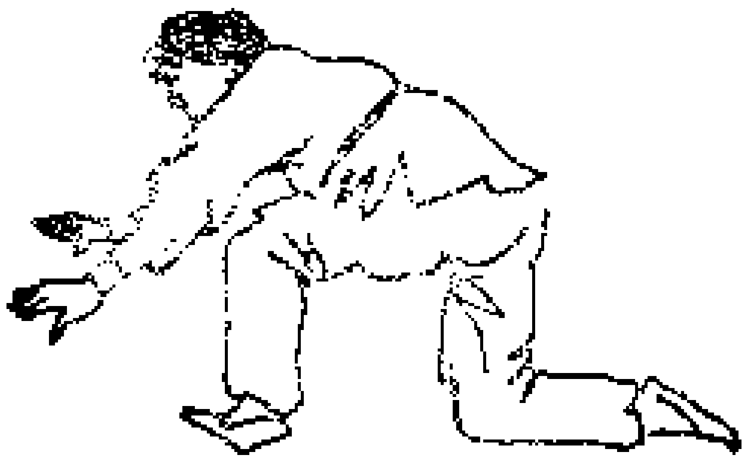


图 6 —43

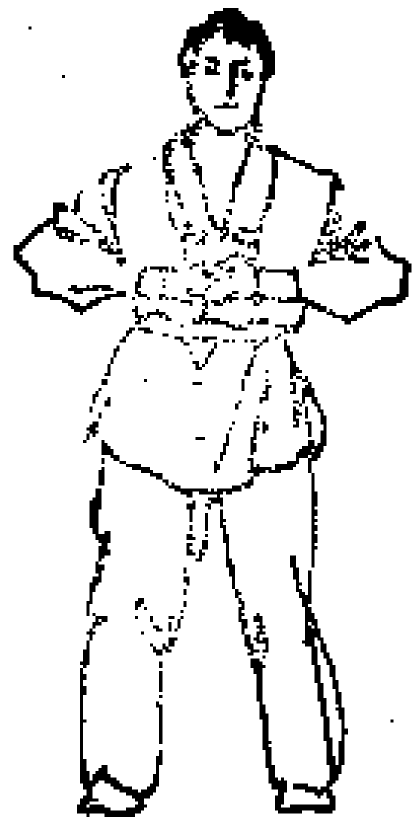


图 6 —44

接上式，起身直立，上右脚，与肩同宽，两脚平行站立。两手在小腹前十指交叉(图 6 —43)。吸气，提掌到胸（图 6 —44）。呼气，翻掌（掌心向前）前推（图 6 —45），吸气，收掌至胸前。翻掌（掌心向



图 6 —45



图 6 —46

天）上推，至两臂伸直（图6—46）。呼气，双掌下落到胸前。呼气，翻掌（掌心向下），弯腰下按，双手及地（图6—47），头尾（闾）左右各摇摆3次（图6—48）。直身立起，恢复原式，连做3次。

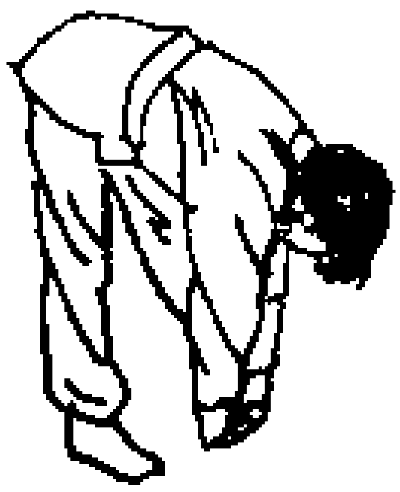


图6—47

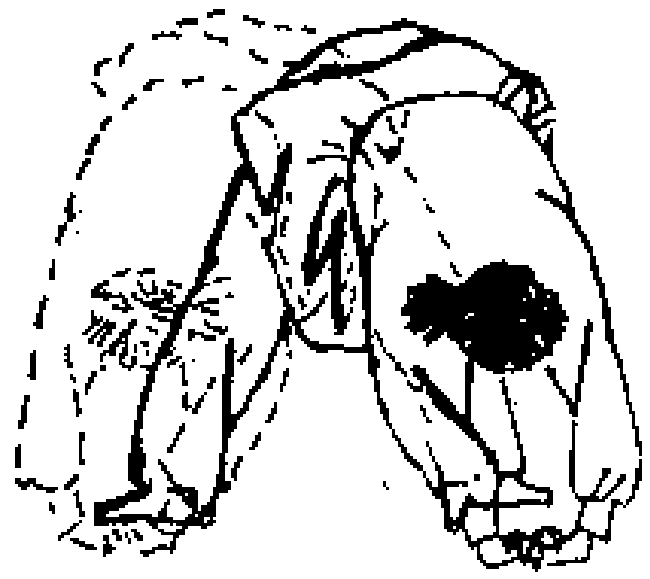


图6—48

此节要求，推掌及地，腿不能弯屈。不能及地者不勉强。身体直立，意念鼻尖。推掌及地，意念掌心。

3．功理

通过颈、腰、臂、腿等各部位姿势的变化，促使内气在诸经运行。具有舒肝、健脾、补肾、强心和调理三焦的作用。认真锻炼，可以查看内景。

十四、收　　式

1．口诀

直起顿足，伸肱直臂，

左右七次，功课完毕。

2．功法

接上式，身体直立，双手松开，手成阴掌，上抬至腰际（图6—49）。双掌前伸，左右划弧如蛙泳姿式（图6—50、6—51）。随两臂划动节奏，伸臂提脚跟，收臂顿脚跟抬脚尖。连做7次。

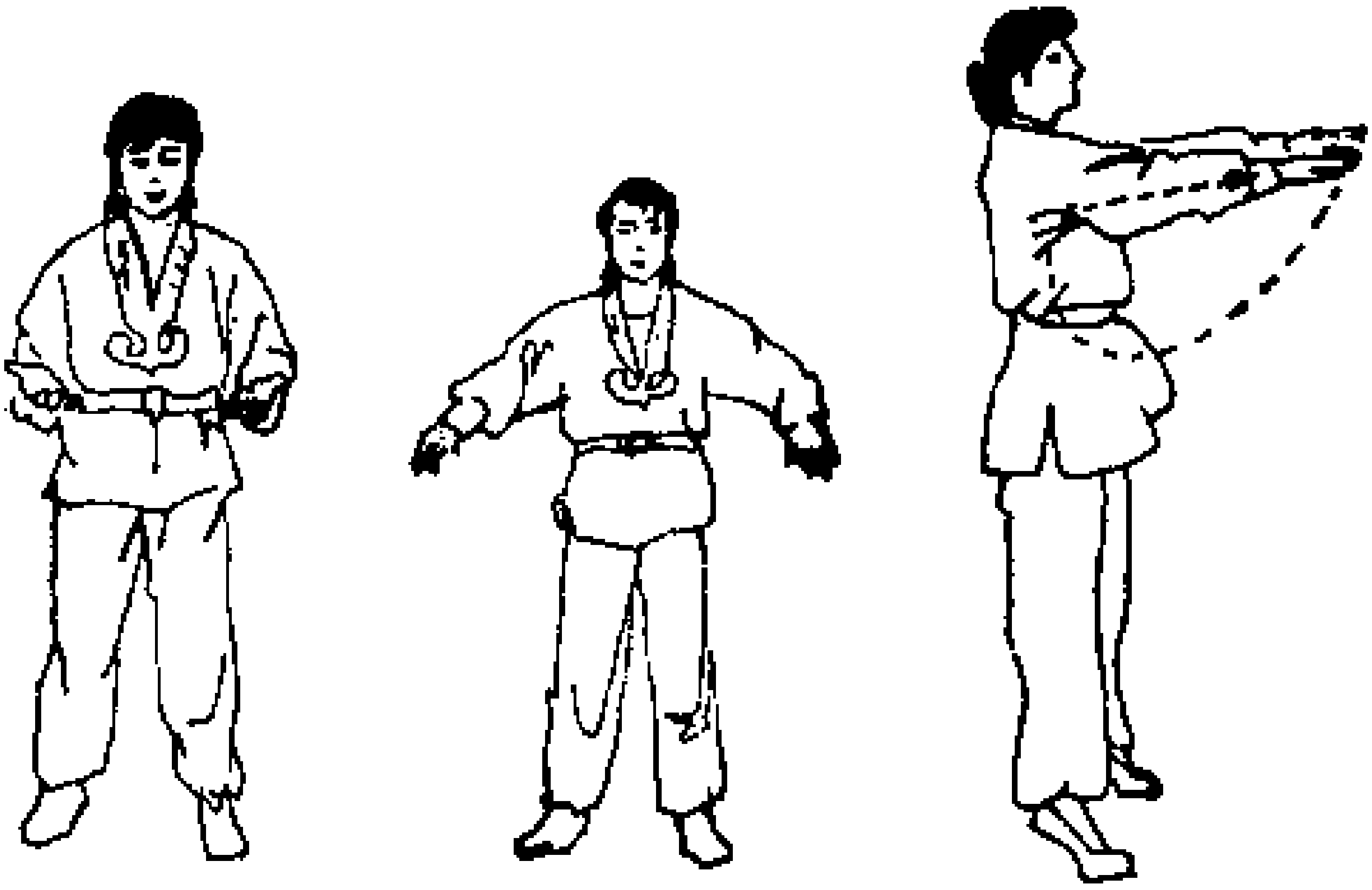


图6—49　　图6—50　　图6—51

然后，合十当胸掌，收气归忧陀那，意守10息左右。

搓手，擦面，揉搓颈部和大推。双手互相揉搓两臂，用双掌揉搓肾俞穴9次。用双手揉搓大小腿。收功。

3．功理

收功时，要求全身放松。提踵顿脚使天、地之气与身体分离，将培植的真气收归忧陀那，以补充内气。

第三章　气功与经络的关系

经络是人体内气血运行的通道。气功锻炼的目的在于打通机体中的十二正经、奇经八脉。因此，习练气功者应当对经路的循行和俞穴的位置及作用有明确的了解。正如上述："经络不能明辨，而妄谈气功，则如盲人骑瞎马，无所适从"。现将习练少林气功所涉及到的经络和穴位介绍如下。

第一节　经络的概念

经络是人体内经脉和络脉的总称。经，有路经的含义，是经络系统的主干，位于机体较深的部位。络，有联系、网络的意思，是经的支脉，遍及全身，位于机体较浅的部位。经络的组成分十二正经和奇经八脉、络脉、别脉、孙脉等。经络沟通表里，贯穿上下，人体内无处不到，使人体的脏腑、四肢、五官、皮毛、筋肉、血脉等构成一个统一的整体。

经脉的系统分布、相互衔接，以及经脉流注，详见表3—1。

表3—1　　经络系统简表

- 经
  - 十二经脉
    - 手
      - 三阴
        - 肺　手太阴…………列缺
        - 心　手少阴…………通里
        - 心包　手厥阴…………内关
      - 三阳
        - 大肠　手阳明…………偏历
        - 小肠　手太阳…………支正
        - 三焦　手少阳…………外关
    - ——→(大络)…………大包
    - 足
      - 三阴
        - 脾　足太阴…………公孙
        - 肾　足少阴…………大钟
        - 肝　足厥阴…………蠡沟
      - 三阳
        - 胃　足阳明…………丰隆
        - 膀胱　足太阳…………飞扬
        - 胆　足少阳…………光明
  - 奇经八脉
    - 督…………长强
    - 任…………鸠尾
    - 冲
    - 带
    - 阴跷
    - 阳跷
    - 阴维
    - 阳维
  - 十二经别、十二经筋、十二皮部
    - 手足三阴
    - 手足三阳
- 络
  - 十五络脉（列缺、通里、内关、偏历、支正、外关、大包、公孙、大钟、蠡沟、丰隆、飞扬、光明、长强、鸠尾）
  - 孙络：自经脉或络脉分别，遍布周身，难以数计

表3—2　　十二经脉分布部位简表

十二经脉		外部	内部
手三阴	手太阴肺经	胸旁→上肢内侧前→大指	属肺，络大肠
	手厥阴心包经	乳房→上肢内侧中→中指	属心包，络三焦
	手少阴心经	腋下→上肢内侧后→小指	属心系，络小肠
手三阳	手阳明大肠经	鼻旁←颈←肩前←上肢外侧前←食指	属大肠，络肺
	手少阳三焦经	眉稍←耳后←颈←肩后←上肢外侧中←无名指	属三焦，络心包
	手太阳小肠经	耳前←颈←肩胛←上肢外侧后←小指	属小肠，络心
足三阳	足阳明胃经	目下→面周→颈前→胸腹第二侧线→下肢外侧前→次趾	属胃，络脾
	足少阳胆经	外眦→头颞→项侧→胁腰侧→下肢外侧中→第四趾	属胆，络肝
	足太阳膀胱经	内眦→头顶第一侧线→项后→背腰第一、二侧线→骶→下肢→外侧后→小趾	属膀胱，络脑肾
足三阴	足太阴脾经	胸腹第三侧线←下肢内侧前、中←大趾内	属脾，络胃
	足厥阴肝经	胁部←阴部←下肢内侧中、前←大趾外	属肝，络胆
	足少阴肾经	胸腹第一侧线←下肢内侧后←足心←小趾下	属肾，络膀胱，络心

表3—3

十二 经脉相互衔接表

肺内→①手太阴肺经 }手食指端
鼻旁{ ②手阳明大肠经
③足阳明胃经 }足大趾内端
心中{ ④足太阴脾经
⑤手少阴心经 }手小指端
内眦{ ⑥手太阳小肠经
⑦足太阳膀胱经 }足小指端
胸中{ ⑧足少阴肾经
⑨手厥阴心包经 }手无名指端
外眦{ ⑩手少阳三焦经
⑪足少阳胆经 }足大趾外端
肺内←⑫足厥阴肝经

表3—4

十二 经脉流注表

→①手太阴肺经→②手阳明大肠经
↓
④足太阴脾经←③足阳明胃经
↓
⑤手少阴心经→⑥手太阳小肠经
↓
⑧足少阴肾经←⑦足太阳膀胱经
↓
⑨手厥阴心包经→⑩手少阳三焦经
↓
←⑫足厥阴肝经←⑪足少阳胆经

任脉⑭ 督脉⑬

第二节　十二正经经络的循行和主要穴位

1．手太阴肺经（图7—1）

起始于中焦胃部，而下终于大肠，反上沿着胃上口，穿过膈肌，属于肺脏。从咽喉部横出于下（中府，云门），向下循上臂内侧前缘，下行肘中（尺泽）沿前臂内侧桡骨边缘（孔最），过手掌大鱼际边缘（鱼际），出大拇指的末端（少商）。

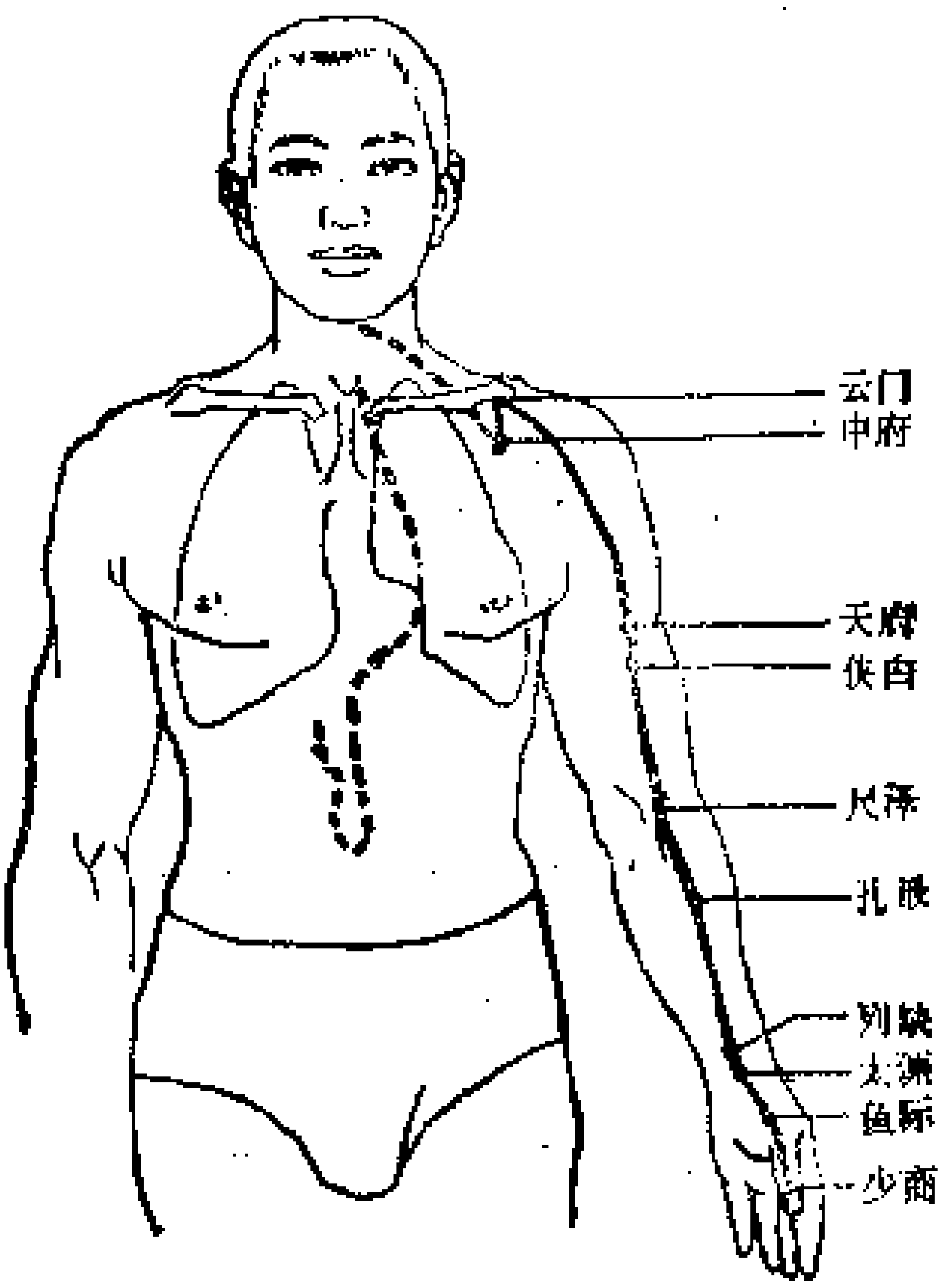


图7—1　手太阴肺经循行路线

①中府：在胸前壁的外上方，与第一肋间隙相平，距任脉六寸，云门穴下方。

②云门：在锁骨外端下缘，距任脉六寸，即距胸腹前正中线六寸。

③尺泽：微屈肘凹陷处，在肘窝横纹中间，偏桡侧即大拇指一侧。

④孔最：在前臂掌侧，腕横纹上七寸。

⑤鱼际：在第一掌骨掌侧的中部，赤白肉际处。

⑥少商：在拇指桡侧，距指甲角一分。

2. 手阳明大肠经（图7－2）

从食指末端起始（商阳），沿食指桡侧缘（二间、三间），出第一、二掌骨间（合谷）进入两筋之间（阳溪），沿前臂桡侧（偏历、手三里）进入肘外侧（曲池）经上臂外侧前边（手五里）上肩，出肩峰部前边（肩髃），向上交会颈部（大椎），下入锁骨上窝（缺盆），络于肺，通过横膈，属大肠。

①商阳：在食指桡侧（偏大拇指侧）距指甲角一分处。

②二间：在食指关节桡侧前凹陷处。

③三间：在食指桡侧第二掌骨小头后方。

④合谷：在手背第一、第二掌骨之间，近第二掌

骨中央的桡侧。

⑤阳溪：位于腕关节桡侧，拇指向上翘起，两筋之间的凹陷处。

⑥偏历：侧拳屈肘，腕上三寸。

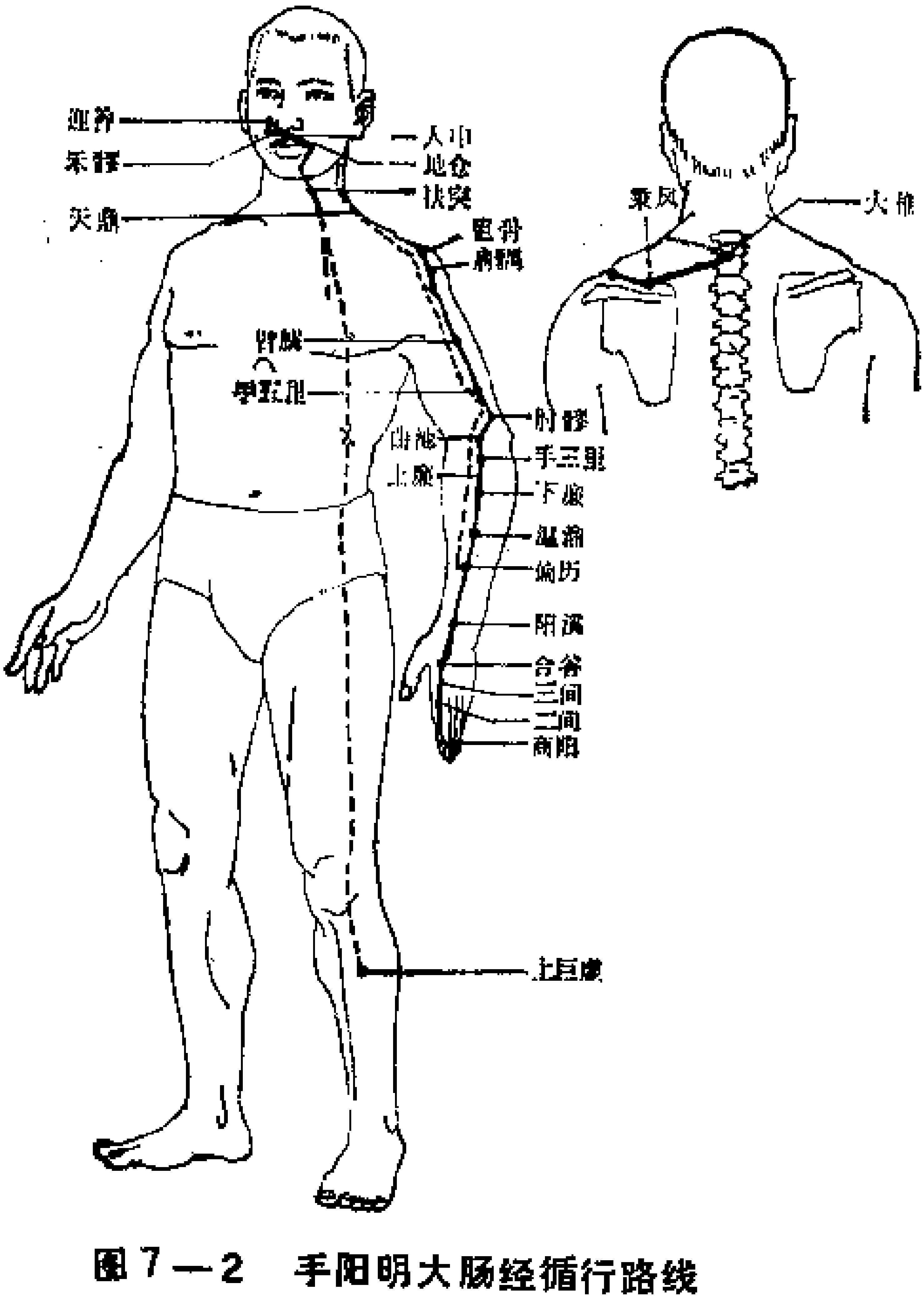


图 7—2　手阳明大肠经循行路线

⑦手三里：侧拳屈肘，肘关节下二寸（曲池穴下二寸）。

⑧曲池：屈肘，肘窝横纹外端，肱骨外上髁之间。

⑨手五里：曲池穴上三寸。

⑩肩髃：在锁骨肩峰端下缘，当上臂向前外方平举时，肩前呈现凹陷处。

⑪迎香：位于鼻翼外缘五分处。

3. 足阳明胃经（图7—3）

起于鼻翼两侧，上行到鼻根部，下沿着鼻的外侧，进入上齿龈内，回出环绕口唇，向下交会于颏唇沟承浆穴。再向后沿着口腮后下方，出于颌下，沿下颌关节处，上行耳前经足少阳经的上关穴，沿着发际到达额前。

①面部的支脉：从大迎穴前下走人迎，沿着咽喉，进入锁骨上窝，向下通过横膈，属于胃，联络脾。

②外行主干：从锁骨上窝向下，经乳头处（库房屋翳）向下夹脐两旁（梁门，天枢）进入腹股沟处。

③支脉：从胃口部向下，沿腹里至腹股沟下到气冲会合，经髋关节前，至大腿前侧（伏兔穴）下行膝

盖，沿小腿外侧（足三里）下行至足背，进入中趾内侧趾缝，出次趾末端。

它的支脉：从膝下三寸（足三里）处分出（丰隆）向下进入中趾外侧趾缝出中趾末端。另一支脉：

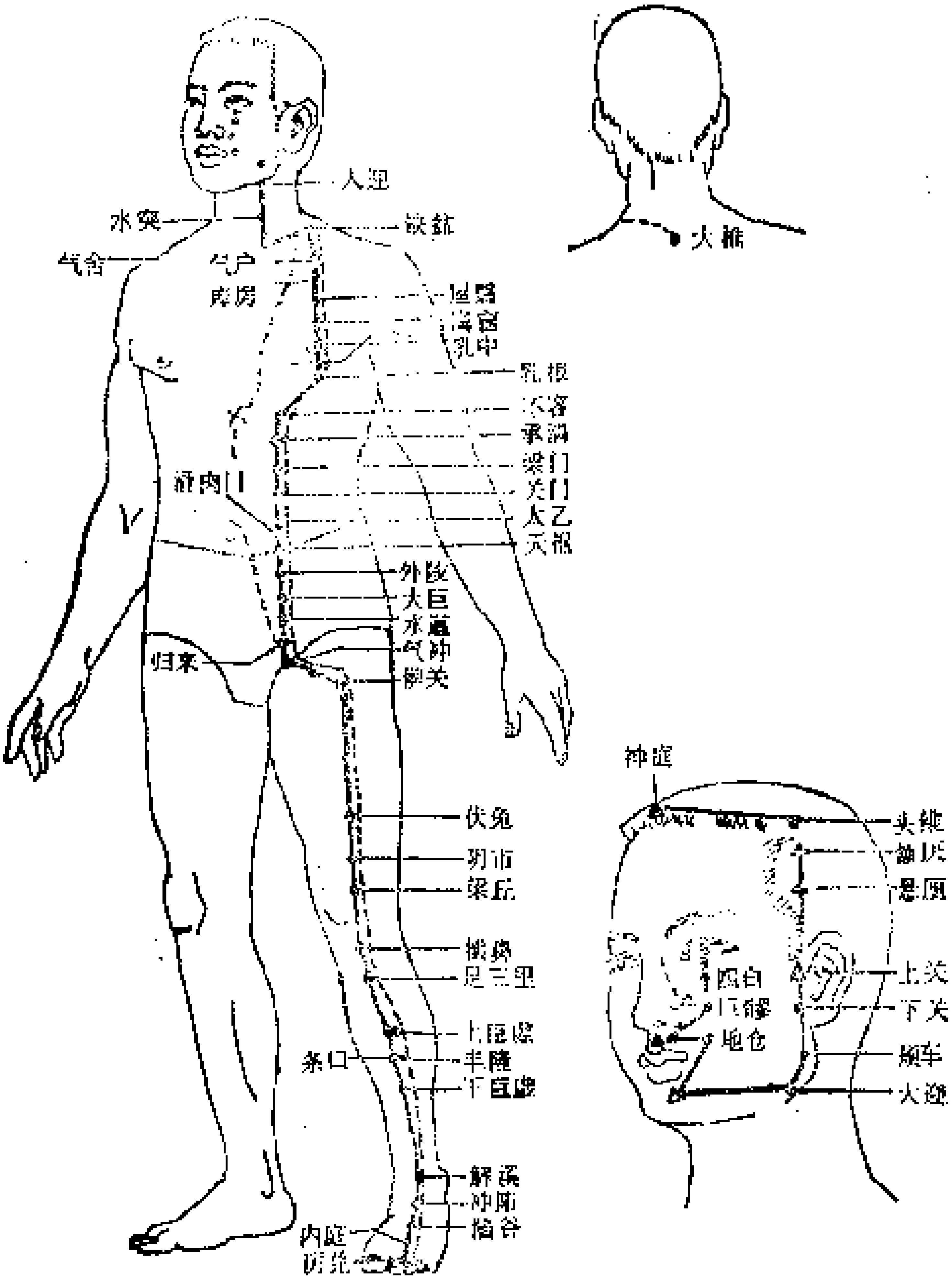


图7—3　足阳明胃经循行路线

从足背部分出，进入大趾趾缝，接足太阴脾经。

足阳明胃经的有关穴位：

①承泣：在眼眶下缘与眼球之间，平视时正对瞳孔。

②地仓：口角外侧旁四分处。

③大迎：在下颔前下一寸三分，骨陷动脉处，穴位在咬肌隆起处。

④头维：在额角发际上方五分。神庭旁开四寸五分处。

⑤缺盆：锁骨上窝正中，胭前正中线旁开四寸，乳中线直上处。

⑥气户：锁骨中点下缘，乳中线上取穴。

⑦屋翳：乳中线第二肋间，任脉旁开四寸，气户穴下方二寸。

⑧乳中：乳头正中央。

⑨梁门：脐上四寸，任脉旁开二寸。

⑩天枢：脐旁开二寸。

⑪伏兔：膝髌外上缘上六寸。

⑫足三里，外膝眼直下三寸，距胫骨前嵴外一横指。

⑬丰隆：在外膝眼直下八寸处，膝关节与踝关节两者之中间。

⑭内庭：位于第二、三趾关节前方的凹陷中。

⑮厉兑：在第二趾外侧，距趾甲角一分许

4．足太阴脾经（图7～4）：

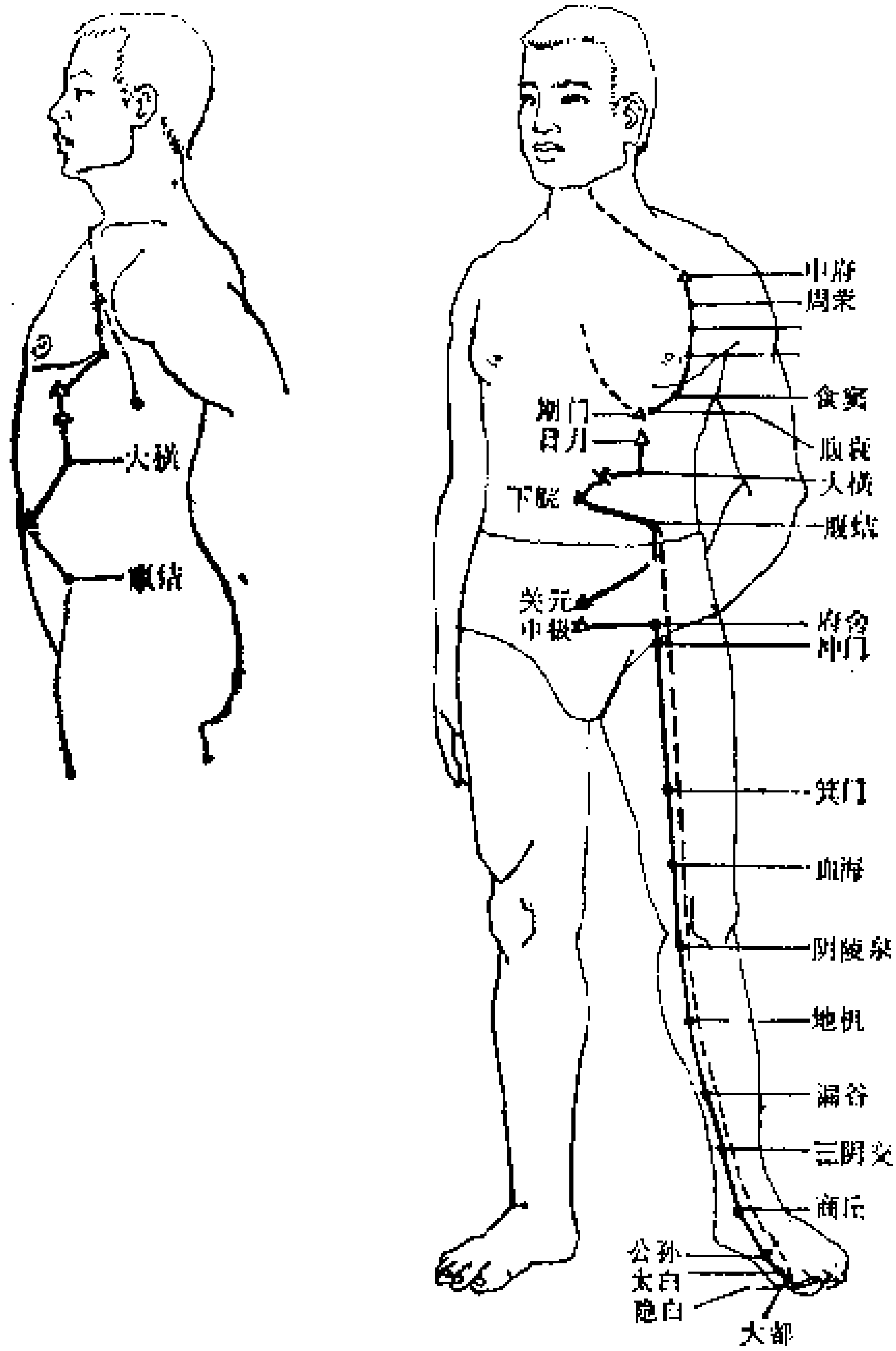


图7—4　足太阴脾经循行路线

从大趾末端开始，沿大趾内侧赤白肉际，经第一趾趾关节突起的后面，上内踝前缘，行小腿内侧，沿胫骨后面，交出足厥阴肝经之前，上经膝关节及大腿内侧前缘进入腹部，属于脾，络于胃，通过横隔肌上行夹食道旁，连舌根，散布舌下。它的支脉：从胃部分出，上经横隔肌，流注于心中，接手少阴心经。

①隐白：位于拇趾内侧，趾甲角旁一分许。

②公孙：在第一趾骨基底之前下缘凹陷处赤白肉际间。

③三阴交：脚内踝骨尖上三寸，胫骨后缘。

④阴陵泉：在膝部内侧，胫骨内侧髁下缘，当胫骨后缘和腓肠肌间凹陷处。

⑤血海：膝髌内上端二寸。

⑥大包：腋中线直下第六肋间隙处。

5．手少阴心经（图7—5）：

起于心中，出属于心脏与其它脏相连的系带。下穿横膈，联络小肠。它的支脉：从心脏的系带部间上挟咽喉，而于眼球内，与脑的系带相联系。它的直行脉：从心系上行至肺，向下出于腋下（极泉）沿上臂内侧后缘，高手太阴、手厥阴经后面，下行肘内面，沿前臂内侧后缘，至掌后豌豆骨部进入掌内（少府），

沿小指的桡侧到达末端，接手太阳小肠经。

①极泉：在腋窝正中，腋动脉前缘。

②少海：屈肘，在肘横纹尺侧端与肱骨内上髁之间。

③神门：在腕横纹上，尺侧腕屈肌腱的桡侧。

④少府：握拳时小指与无名指指尖缝到达的拳面处，当四、五掌骨之间。

⑤少冲：在手小指桡侧，距爪甲角约一分。

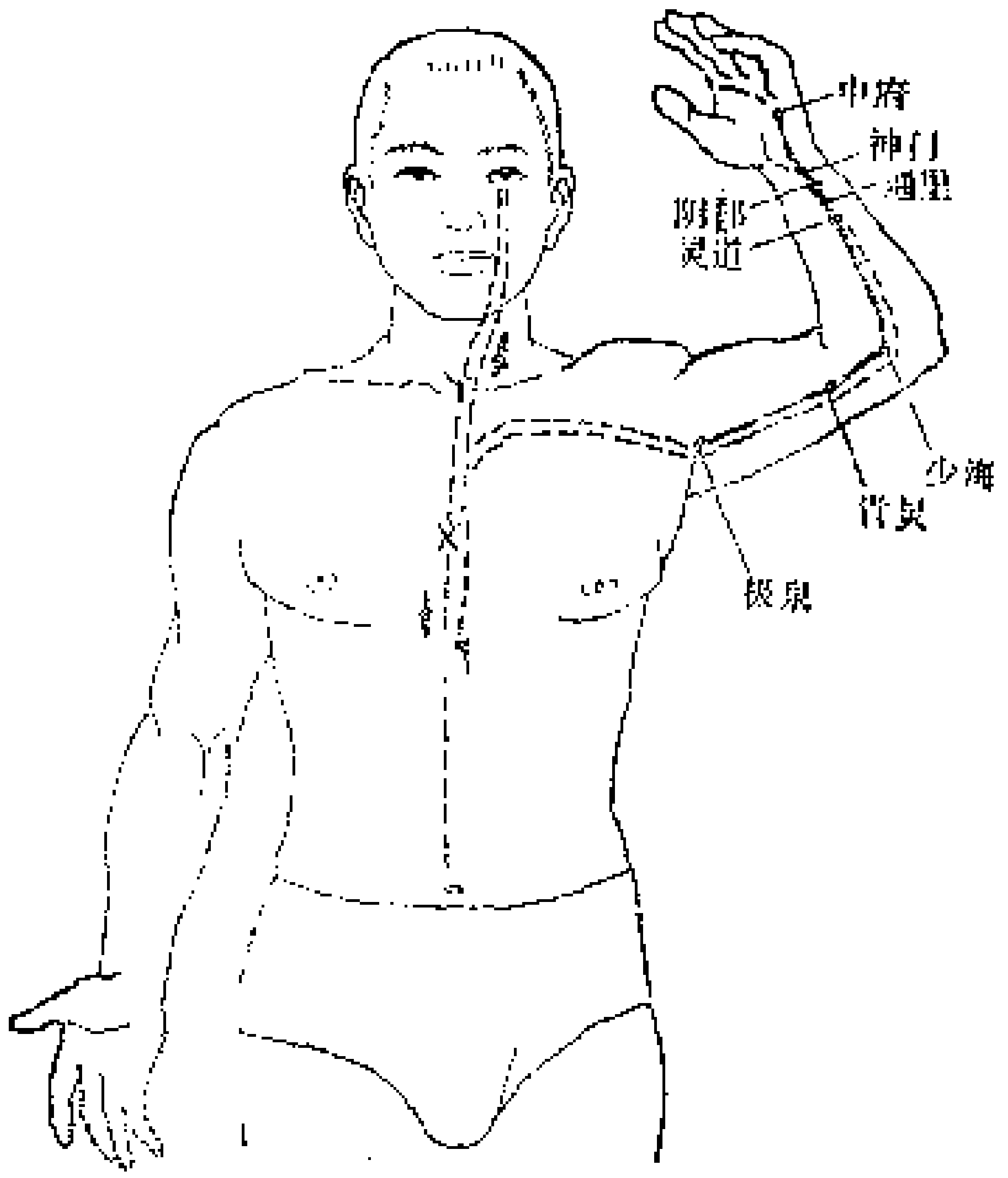


图 7—5　手少阴心经循行路线

6. 手太阳小肠经（图7—6）

起于小指外侧末端，沿手掌尺侧（后溪）上向腕部，出尺骨茎突，直上沿前臂背面尺骨的尺侧，向上

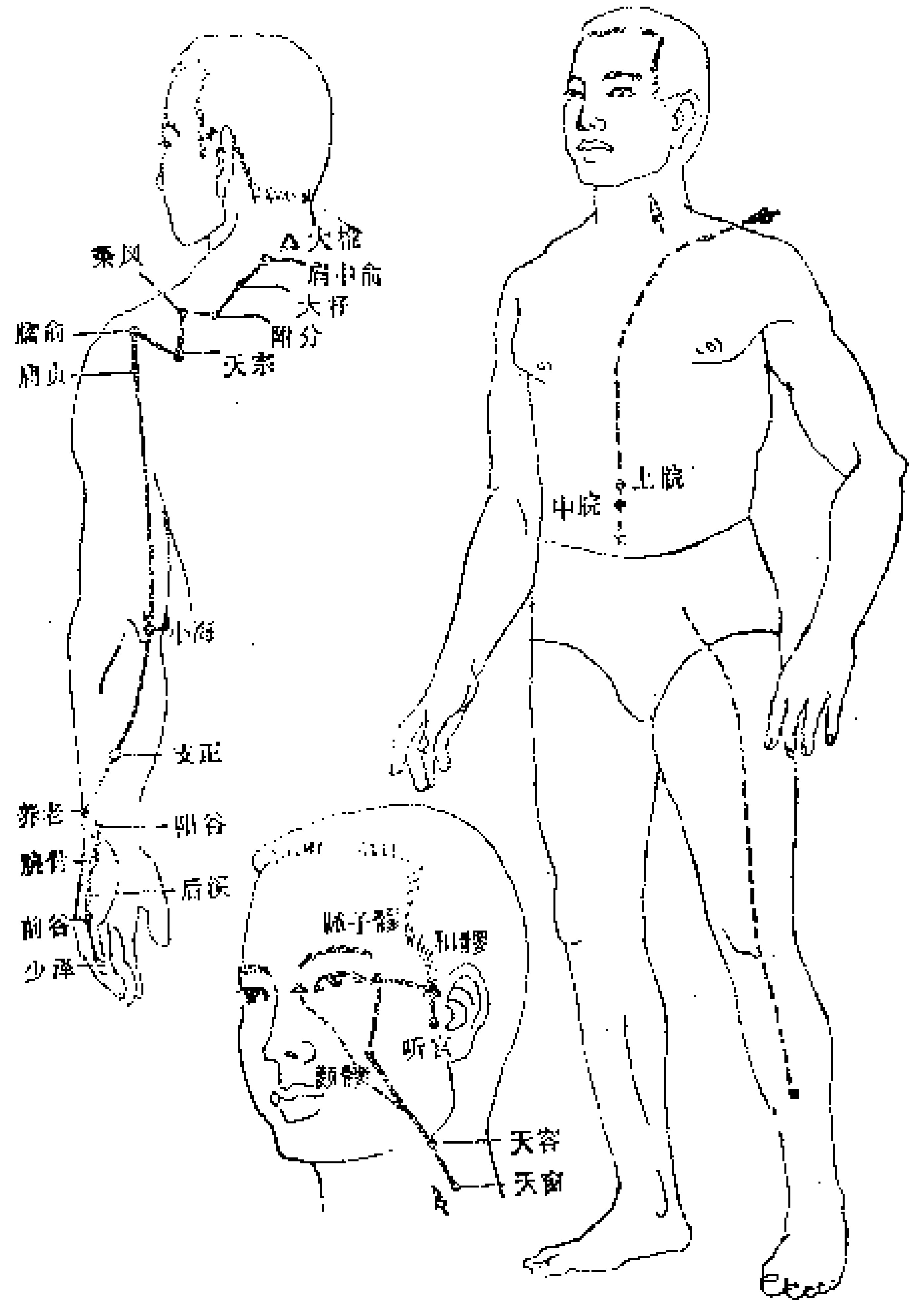


图7—6　手太阳小肠经循行路线

沿上臂后侧，经肩关节部，绕肩胛（天宗），交会肩上（大椎），进入锁骨上窝，络于心，沿食道，通过膈肌，到胃（中脘）属于小肠。它的支脉沿着颈部，上达面颊，至目外眦，转入耳中。它的另一支脉上行眼眶下，通达鼻旁，至内眼角与足太阳膀胱经相接。

①少泽：在小指内侧，距指甲角一分许。

②后溪：握拳时，掌横纹尽处。

③腕骨：握拳，在第五掌骨之基底与三角骨之间，赤白肉际陷中。

④听宫：在耳屏中点与下颌关节之间。

7．足太阳膀胱经：

起于内眼角，上行额部交会于头顶（图7—7）。它的支脉（图7—8）从头顶分出至耳上角。其直行主干，从头顶入内络于脑（玉枕、风府），从项部分开下行，一支沿肩胛内侧，夹脊旁（会大椎，经肺俞、心俞等俞穴）到达腰中（肝、肾等俞穴）进入脊旁筋肉，联络肾脏，属于膀胱。腰部的支脉：从腰部分出，夹脊旁通过臀部进入腘窝中。背部的另一支脉：从肩胛内侧分别下行，经过髋关节沿大腿外侧下行腘中。由此向下通过腿肚至于外踝的后面，沿着第五跖骨粗隆，至小趾的外侧（图7—9），与足少阴肾经相联接。

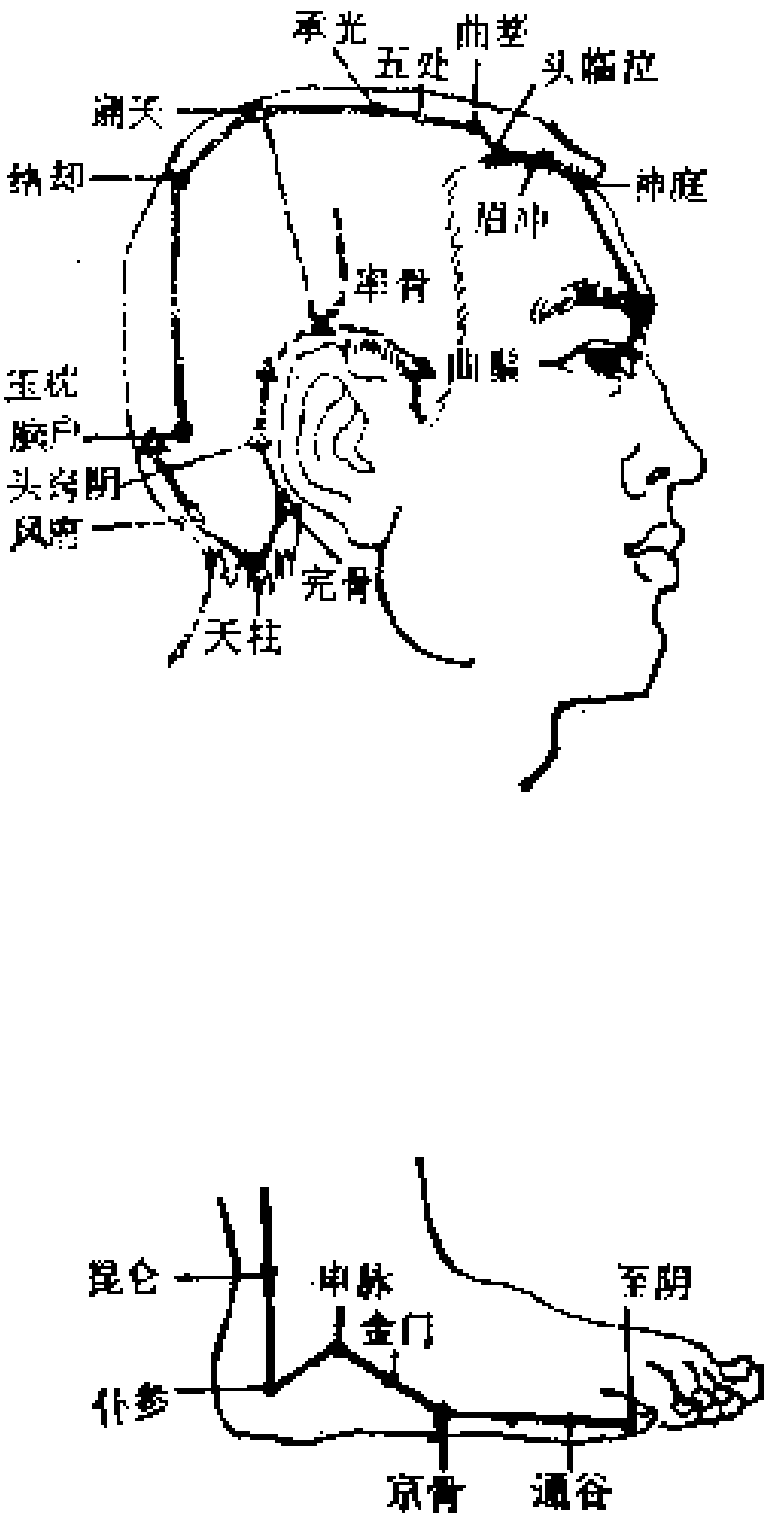


图7—7　足太阳膀胱经

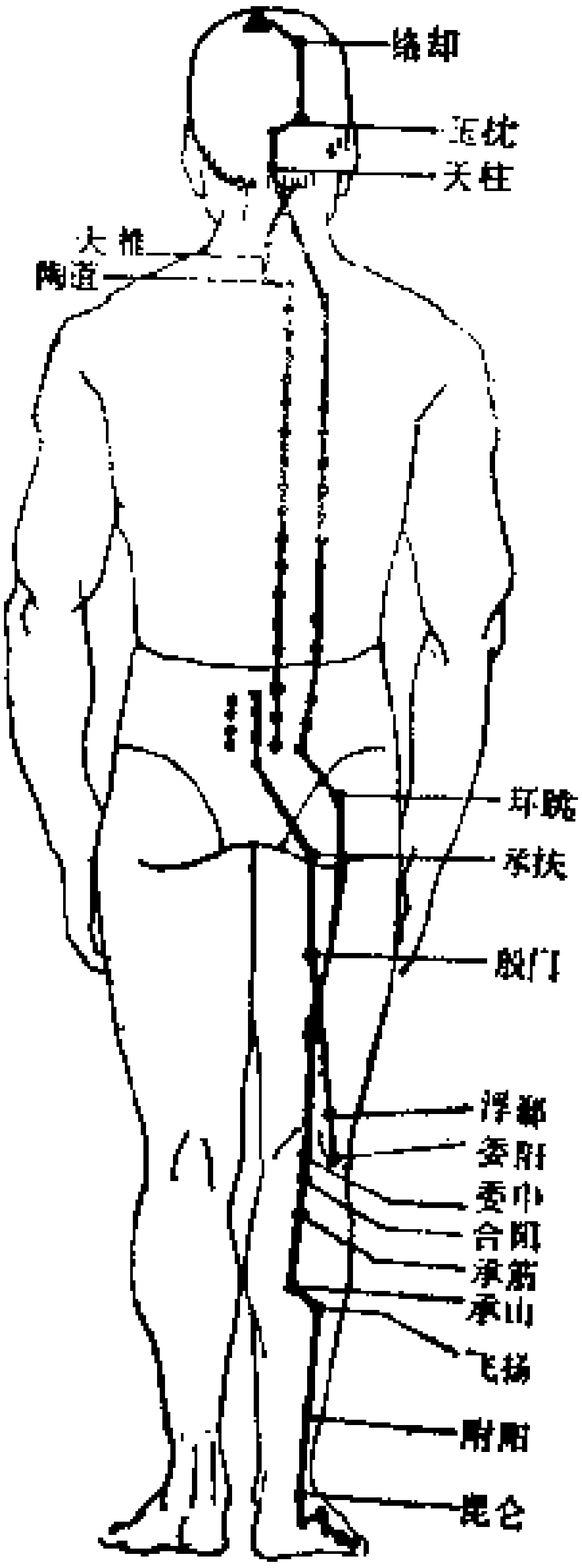


图7—8　足太阳膀胱经循行路线

①睛明：位于眼内眦的上方一分处。

②玉枕：脑户穴（督脉）旁一点三寸，当枕骨粗隆上缘的外侧。

③肺俞：在第三胸椎棘突下，旁开一寸半。

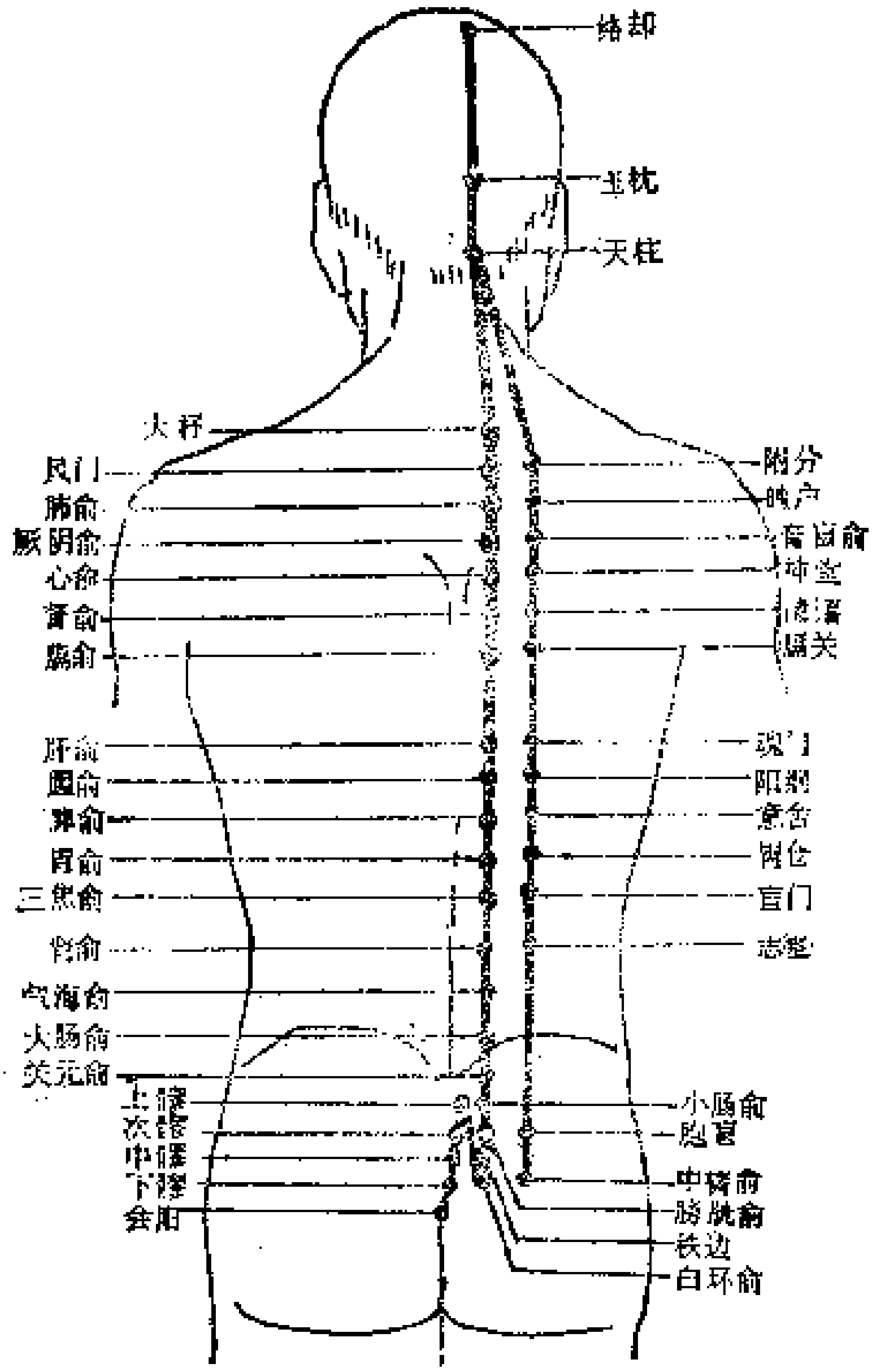


图7－9　足太阳膀胱经循行路线

④厥阴俞：在第四胸椎棘突下，旁开一寸半。

⑤心俞：在第五胸椎棘突下，旁开一寸半。

⑥膈俞：在第七胸椎棘突下，旁开一寸半。

⑦肝俞：在第九胸椎棘突下，旁开一寸半。

⑧胆俞：在第十胸椎棘突下，旁开一寸半。

⑨脾俞：在第十一胸椎棘突下，旁开一寸半。

⑩胃俞：在第十二胸椎棘突下，旁开一寸半。

⑪三焦俞：在第一腰椎棘突上，旁开一寸半。

⑫肾俞：在第二腰椎棘突下，旁开一寸半。

⑬大肠俞：在第四腰椎棘突下，旁开一寸半。

⑭关元俞：在第五腰椎棘突下，旁开一寸半。

⑮小肠俞：平第一骶后孔，后正中线旁开一寸半。

⑯膀胱俞：平第二骶后孔，后正中线旁开一寸半。

⑰上髎：第一骶后孔中。

⑱次髎：第二骶后孔中。

⑲中髎：第三骶后孔中。

⑳下髎：第四骶后孔中。

㉑承扶：在大腿后侧正中线，臀下横纹中。

㉒殷门：在承扶下六寸，承扶与委中的联线上。

㉓委阳：在委中外侧，股二头肌腱的内侧缘。

㉔委中：在腘窝横纹中央。

㉕承山：在腓肠肌两侧肌腹下方，伸小腿时肌腹出现人字纹处。

㉖昆仑：在外踝与跟腱之间的凹陷处。

㉗至阴：在小趾甲外侧角一分许。

8．足少阴肾经（图7—10）

从脚小趾下开始，斜向 足 心 ，出 于 舟 骨 粗 隆

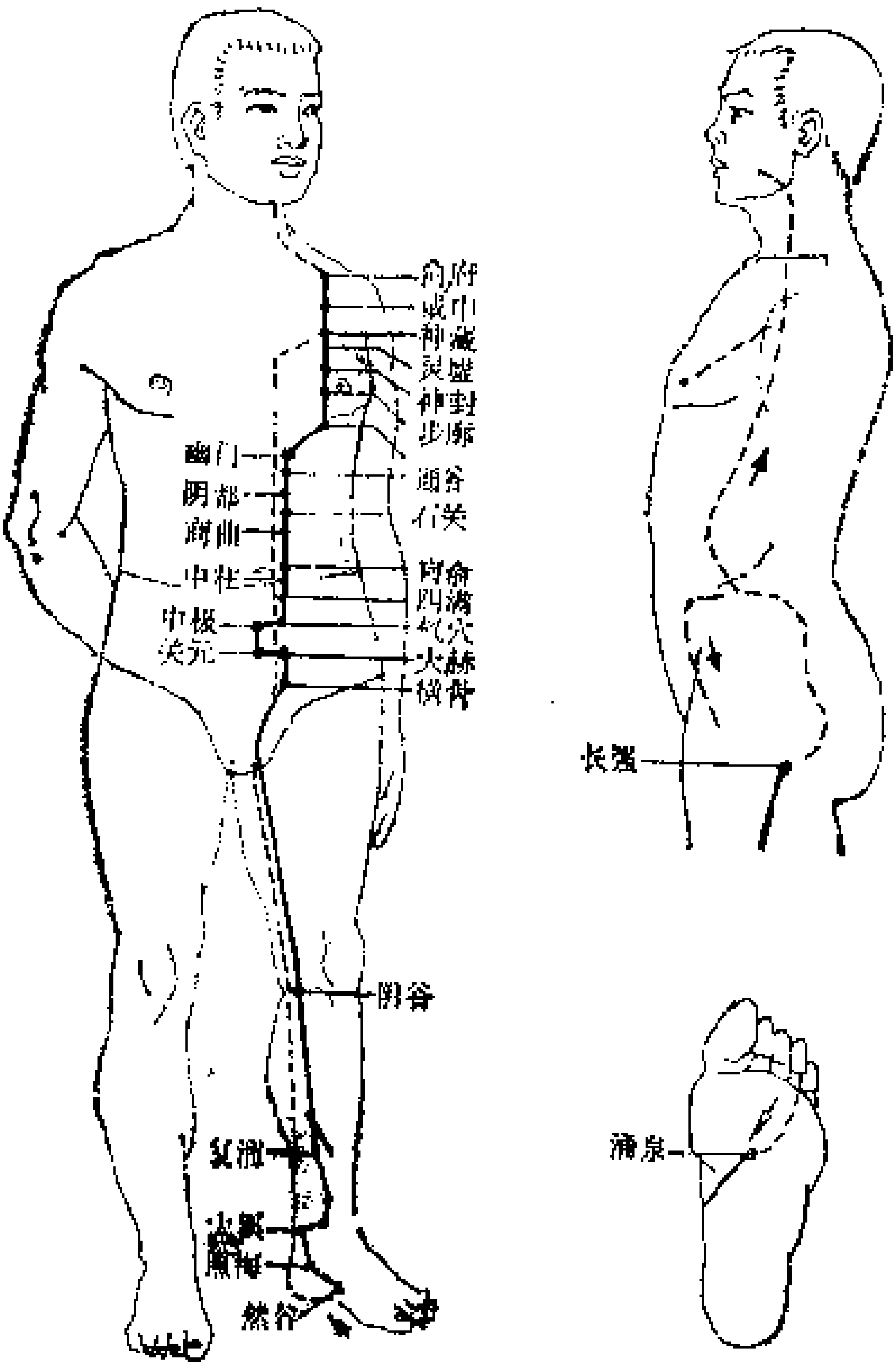


图7—10　足少阴肾经循行路线

下，沿着内踝后，进入足跟，上行腿肚内侧，至腘窝的内缘，上经大腿内后侧，通过脊柱，属于肾，联络膀胱。它的直行脉：从肾向上，通过肝、膈，进入肺中，沿咽喉挟舌根旁。它的支脉，从肺出来，络于心，流注于胸中，接手厥阴心包经。

①涌泉：在足心，足掌前三分之一与后三分之二的交界处。

②然谷：在舟骨粗隆下缘凹陷处。

③太溪：在内踝与跟腱之间凹陷中，平内踝的中点定穴。

④照海：在内踝正下缘的凹陷处。

⑤复溜：在太溪上二寸，当跟腱与胫骨缘之间定穴。

⑥阴谷：在腘窝的内侧，半腱肌腱与半膜肌腱之间，屈膝定穴。

9．手厥阴心包经（图7—11）

起于胸中，浅出属于心包，通过膈肌，从胸到腹，络于三焦。它的支脉：沿胸内至胁部，当腋缝下三寸处上行抵腋窝，沿上臂内侧正中，进入肘窝中，向下走两筋间，进入掌中（劳宫）沿中指至指端。另一支脉：从劳宫发出，沿无名指至指端。

①曲泽：在肘横纹上，肱二头肌腱尺侧缘。

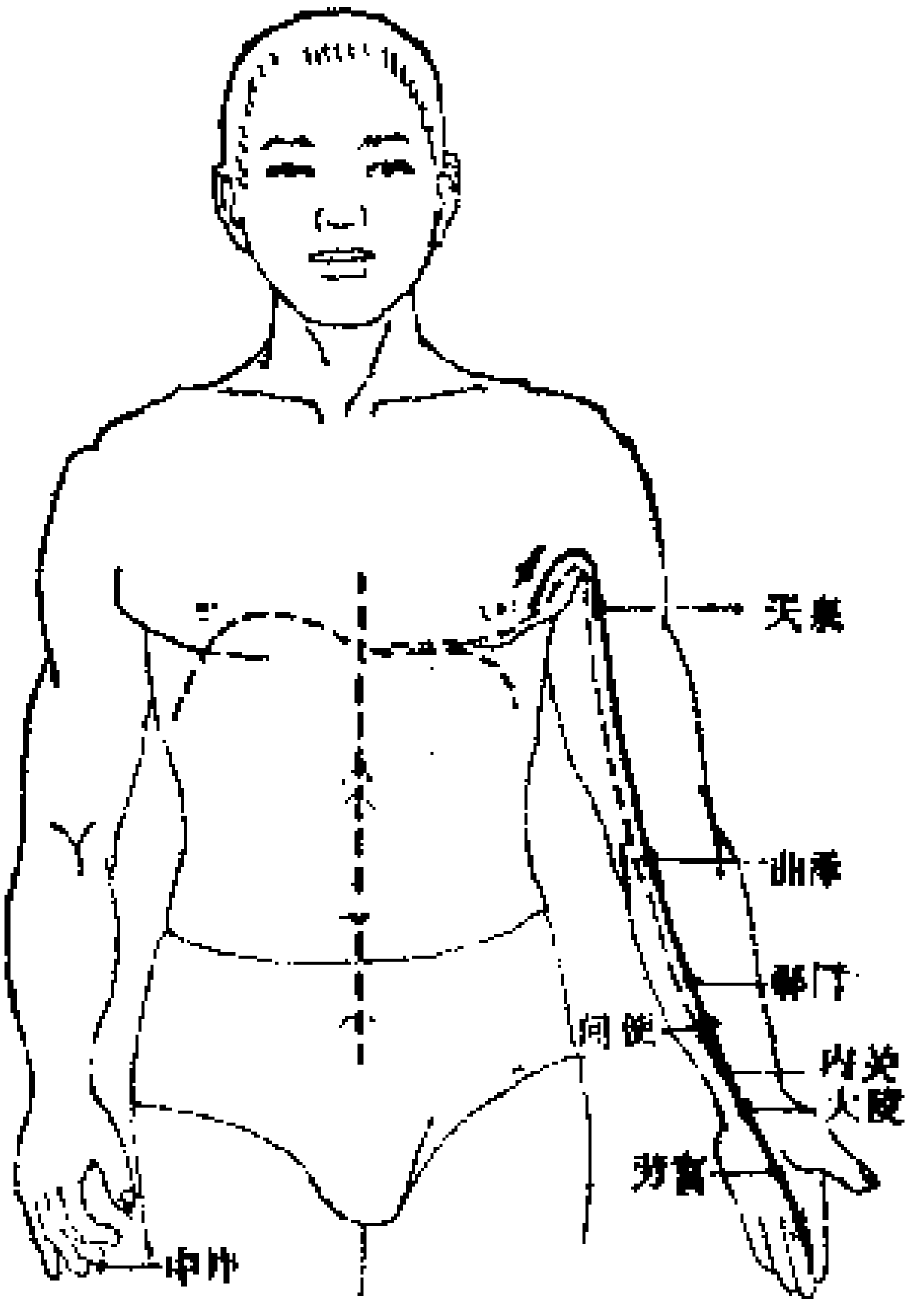


图 7—11　手厥阴心包经循行路线

②内关：腕横纹正中上二寸，当桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间。

③劳宫：仰掌，在第二、三指掌关节之后的掌骨间，自然握拳时，当中指与无名指指间的掌心取穴。

④中冲：在中指尖端中央。

10．手少阳三焦经（图 7—12）

起于无名指末端，上行小指与无名指之间，沿手

背，出于前臂背外侧，向上通过肘尖，沿上臂外侧上达肩部，交出足少阳肾经的后面进入缺盆，分布于膻中，布散联络心包，向下穿过横膈，广泛遍属于上、中、下三焦，它的支脉：从胸部膻中穴上行，出锁骨上窝，上走颈部，沿耳后直上，出耳上方，屈而下行，经过上关前，交面颊，达眼眶之下。另一支脉：从

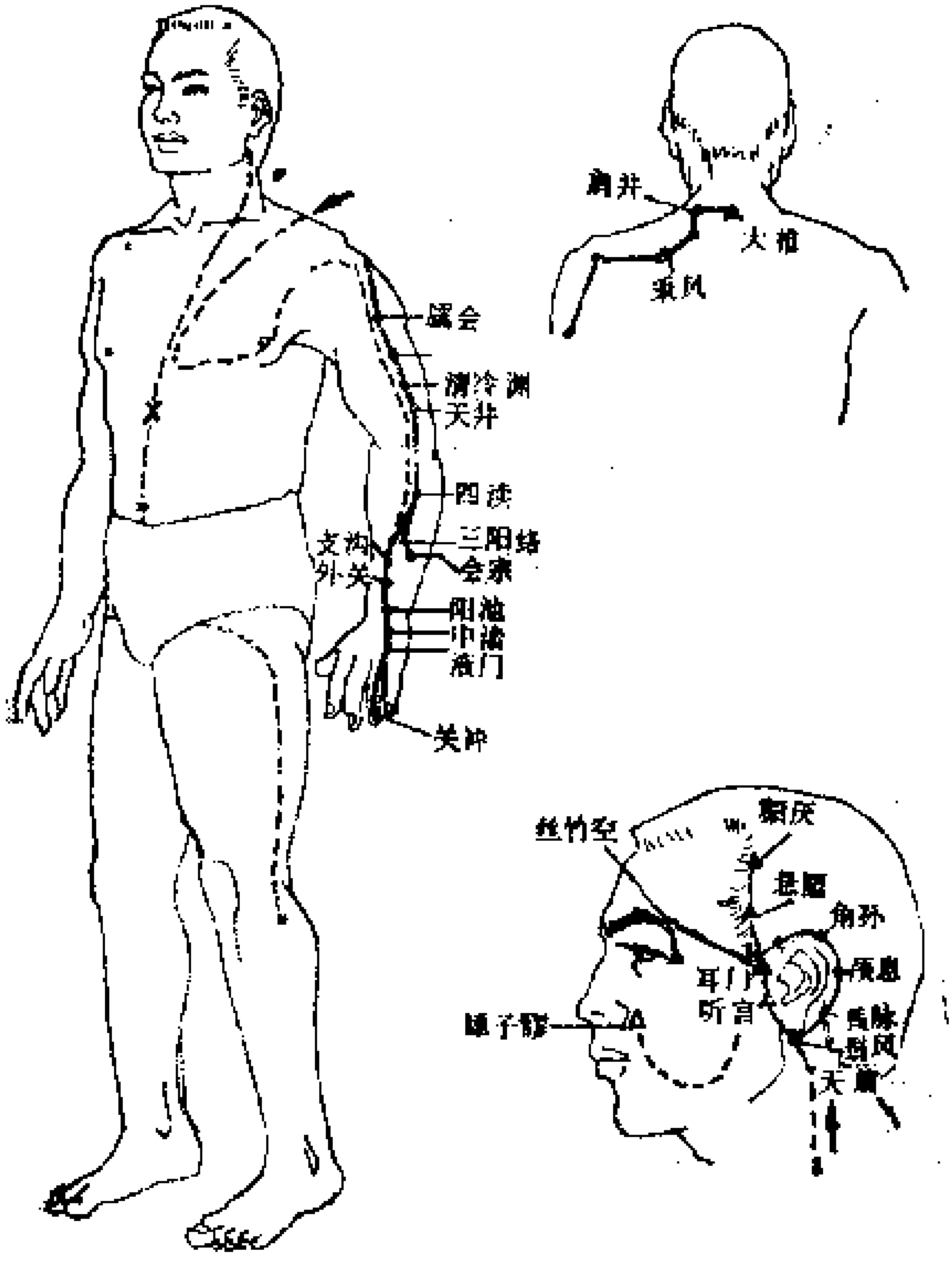


图7—12 手少阳三焦经循行路线

耳后进入耳中，走出耳前，经上关穴前面，交面颊，至外眼角，接足少阳胆经。

①关冲：在无名指尺侧端，距指甲角旁一分。

②阳池：在手背尺腕关节部，当四、五掌骨间直上，指总伸肌腱尺侧。

③外关：前臂背侧面，腕横纹上二寸的桡骨与尺骨之间。

④天井：尺骨鹰嘴后上方，屈肘时凹陷处。

⑤肩髎：肩峰后下方，肩髃穴后一寸许，臂膀平举凹陷处，

⑥翳风：耳垂后下方，下颌角与乳突之间。

⑦耳门：耳屏上切迹前方，上颌骨髁状突后缘凹陷处。

11．足少阳胆经

从外眼角开始，上行至额角，下行至耳后，沿颈旁，行于手少阳三焦经之前，至肩上退后，交出手少阳三焦经之后，进入锁骨上窝（图7—13）。其支脉（图7—14）：从耳后进入耳中，走耳前至外眼角后。另一支脉：从外眼角分出，下向大迎，会手少阳三焦经至眼下，下经颊车至颈部，会合于锁骨上窝。由此下向胸中，通过膈肌，络于肝，属于胆；沿胁肋

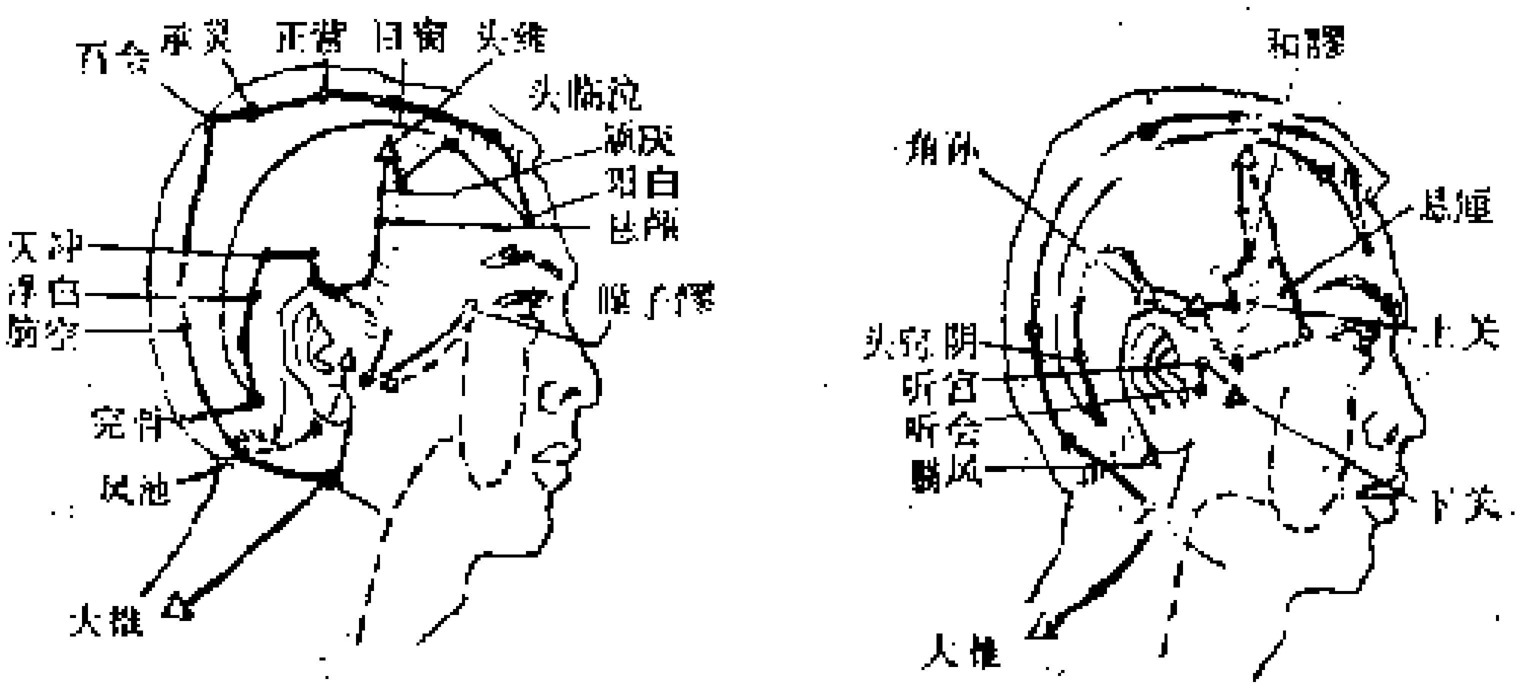


图 7—13　足少阳胆经

里，出于小腹下腹股沟部，绕外阴部，横入髋关节部。

其主干：从锁骨上窝下向腋下，沿胸侧，过季胁（会章门穴），向下会合于髋关节部，由此向下，沿大腿外侧（风市），出膝外侧，下向腓骨头前，直下到腓骨下段，再下出外踝之前，沿足背进入第四趾外侧。其支脉：从足背分出，进入大趾趾缝间，沿第一、二跖骨间，出趾端，回转来通过趾甲，出于足背毫毛部，接足厥阴肝经。

①瞳子髎：在目外眦外侧，眼眶骨的外缘。

②听会：在耳屏间切迹的前方，下颌关节后凹陷中。

③阳白：眉毛中点处上一寸。

④风池：在枕骨粗隆直下的凹陷处与乳突之间，斜方肌和胸锁乳突肌上端之间定穴。

⑤肩井：在大椎与肩峰连线的中点。

⑥日月：在乳头直下方，第七、八肋软骨间定穴。

⑦京门：在侧腹部、第十二肋骨游离端下。

⑧带脉：在十一肋端与十二肋端连线之中点平脐处。

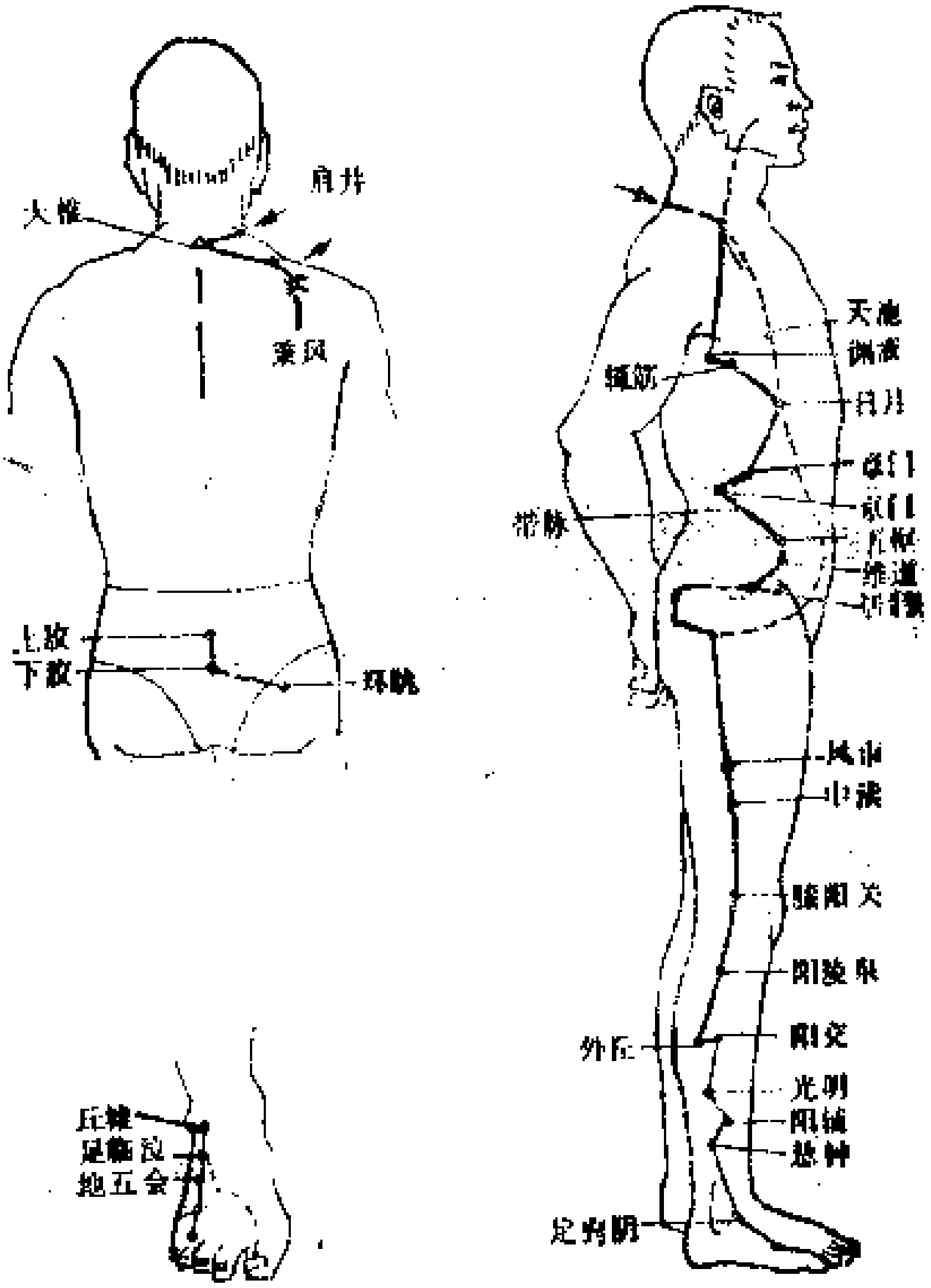


图7—14 足少阳胆经循行路线

⑨环跳：在股骨大转子最高点的后上方。

⑩风市：直立垂手，中指尖所点处。

⑪阳陵泉：在腓骨小头的前下方凹陷处。

⑫丘墟：在外踝前下方，当趾长伸肌腱外侧凹陷

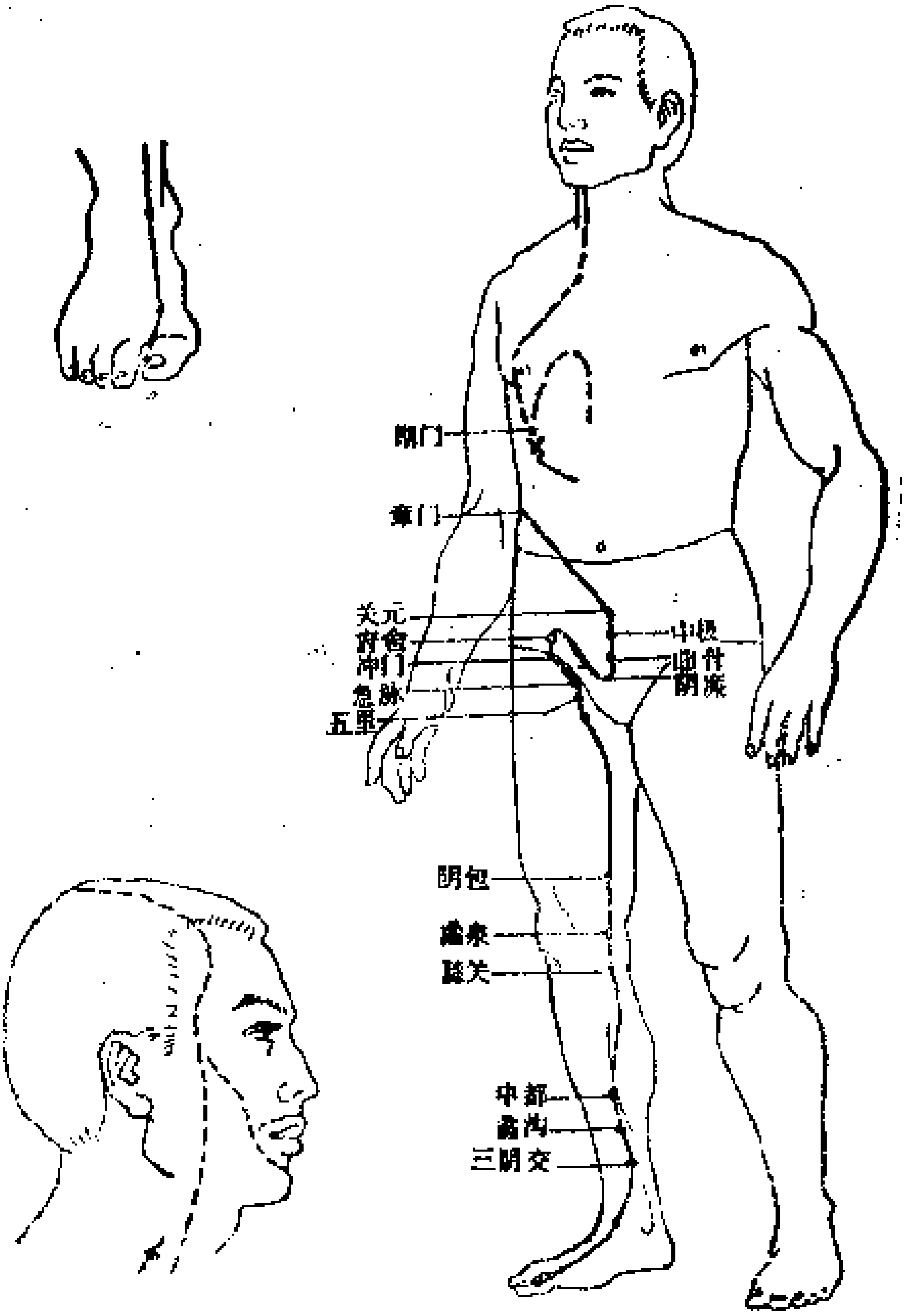


图 7—15　足厥阴肝经循行路线

处。

⑬足窍阴：在第四趾外侧，距趾甲角一分许。

12．足厥阴肝经

从大趾背毫毛部开始，向上沿着足背高起的上缘，离内踝一寸，上行小腿内侧，内踝上八寸处交出足太阴脾经的后面，上膝腘内侧，沿大腿内侧，进入阴毛中，环绕阴部上达小腹，夹胃旁边，属于肝，络于胆（章门、期门）；向上通过横膈，分布胁肋部，沿喉咙之后，向上进入喉头部，联接于"目系"（眼球后的脉络联系）；上行至于额部，与督脉交会于头顶（图7～15）。它的支脉：从"目系"下行颊里，环绕唇内。另一支脉：从肝分出通过膈肌，向上流注于肺，接手太阴肺经。

①大敦：在拇趾末节的外侧趾背上，当外侧趾甲根与趾关节之间。

②章门：在第十一肋骨游离端下缘处。

③期门：在乳头直下方，第六肋间中。

第三节　奇经八脉的循行和常用穴位

奇经八脉，是指十二经脉之外的8条经脉，包括

督、任、冲、带、阴跻、阳跻、阴维、阳维脉共 8 条。这 8 条经脉的分布和作用与十二正经有所不同，它们无络属脏腑的表里配偶关系。本节将奇经八脉及其少林功常用的穴位作如下介绍。

1．督脉

起始于小腹，当骨盆的中央，下出会阴，行于腰

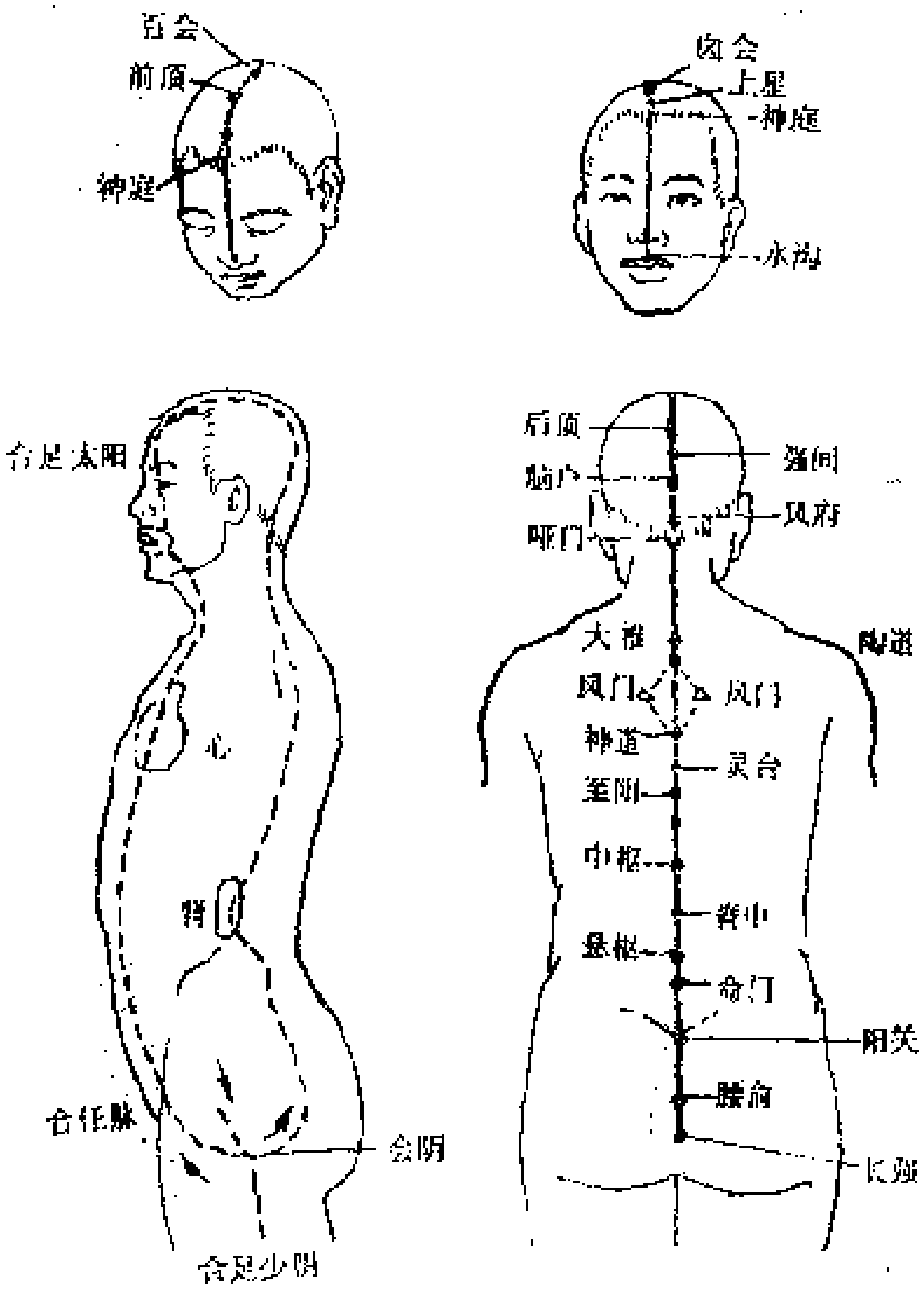


图 7—16　督脉循行路线

背正中，经颈部进入脑内，并由项沿头正中线，经头顶、额部、鼻部，上唇，至上唇内唇系带处（图7—16）。

①长强：在尾骨尖端与肛门之间。

②命门：在第二腰椎棘突下。

③大椎：在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。

④哑门：在第一、二颈椎之间，约在后发际上五分。

⑤百会：距后发际上七寸，当两耳尖联线之中点是穴。

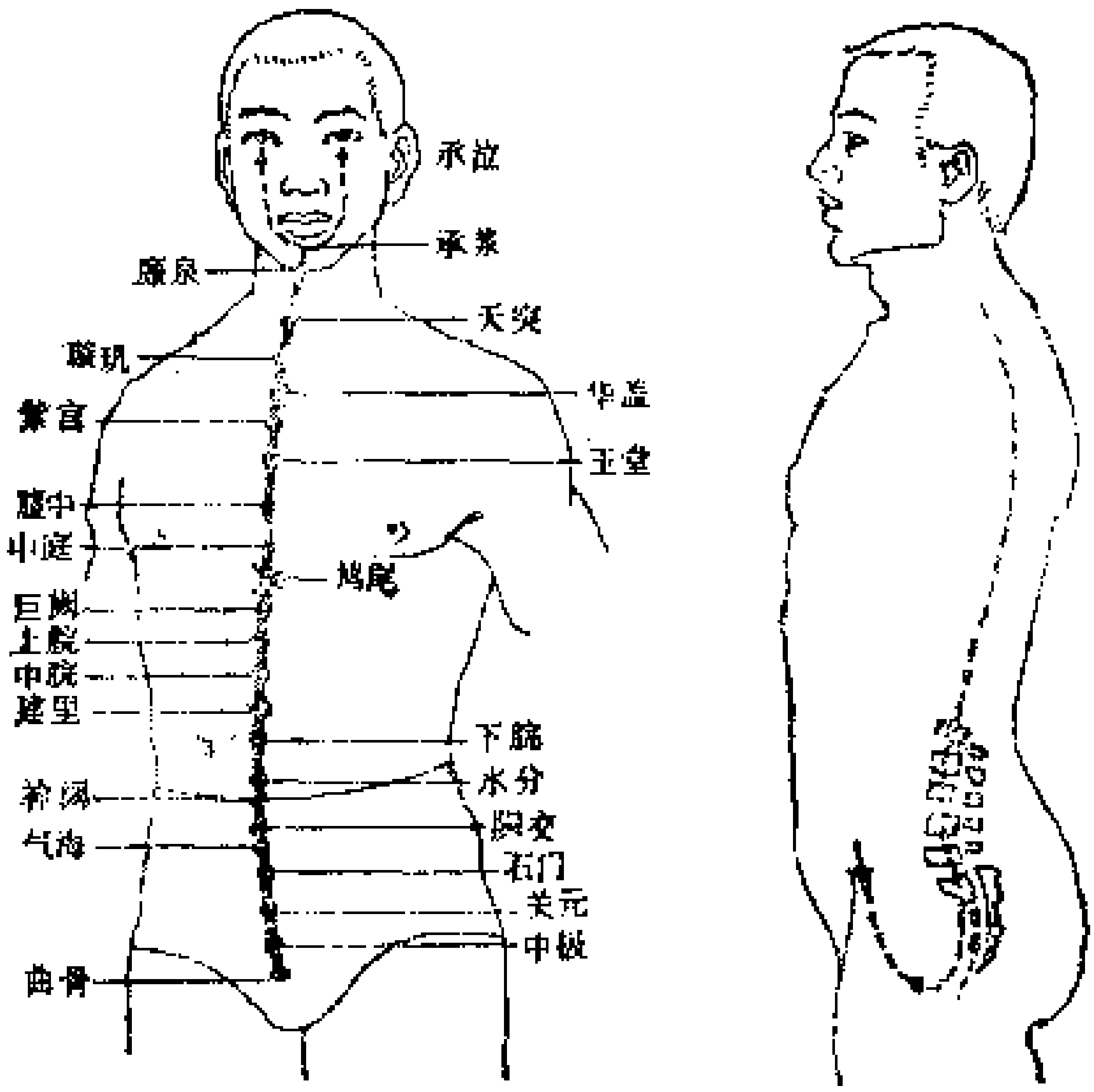


图7—17 任脉循行路线

⑥风府：在枕骨粗隆直下，两侧斜方肌之间，入发际一寸的凹陷中。

⑦囟会：在前发际正中直上二寸。

⑧神庭：在前发际正中直上五分。

⑨水沟：在人中沟上三分之一与下三分之二交接处。

2. 任脉

起于会阴部，向上至阴毛处，沿着腹壁之内经过关元等穴，向上至咽喉部，再上行到下颌，口旁，沿面部进入眼眶下（图7—17）。

①会阴：男性在肛门与阴囊根部的中间，女性在肛门与阴唇后联合中间。

②中极：在前正中线上，脐下四寸。

③关元：在前正中线上，脐下三寸。

④气海：在前正中线上，脐下一寸五分。

⑤神阙：在脐窝正中，即肚脐眼。

⑥下脘：在前正中线上，脐上二寸。

⑦中脘：在前正中线上，脐上四寸。

⑧上脘：在前正中线上，脐上五寸。

⑨膻中：在胸骨正中线上，平第四肋间隙正当两乳之间。

⑩天突：胸骨上窝正中。

⑪廉泉：在喉结上方，舌骨上缘凹陷处。

⑫承浆：在颏唇沟正中。

3．冲脉

是五脏六腑十二经脉之海。五脏六腑都禀受它的气血的濡养。其上行的一支，出于咽喉上部和后鼻道，向诸阳经贯精气；向下的一支，注入足少阴肾经的大络，从气冲部分出，沿大腿内侧下行，进入腘窝中，下行于小腿深部胫骨内侧，到足内踝之后的跟骨上缘而分至两支，与足少阴经并行，将精气贯注于足三阴经；向前行的分支，从内踝后的深部跟骨上缘处分出，沿足背进入大趾间。

奇经八脉中只有督脉和任脉有专穴分布，其余的均无专穴，而只有交会穴。本脉与肾经部分输出穴相交（图7—18）。

4．带脉

足少阴经别，向上行至腘中，另走与足太阳经相会合，再向上内行至肾，当十四椎处（肾俞穴）分出，属于带脉。带脉至自季胁部，交会于足少阳胆经的带脉、五枢、维道穴，围绕腹腰部一周。

带脉交会穴均为胆经俞穴（图7—19）。

5. 阳跻

跻脉左右成对，两跻脉均起于足跟。阳跻脉，沿外踝、下肢外侧后缘上行，经腹部，沿胸部后外侧，经肩部、颈外侧，挟口角，至达眼内角，与阴跻会

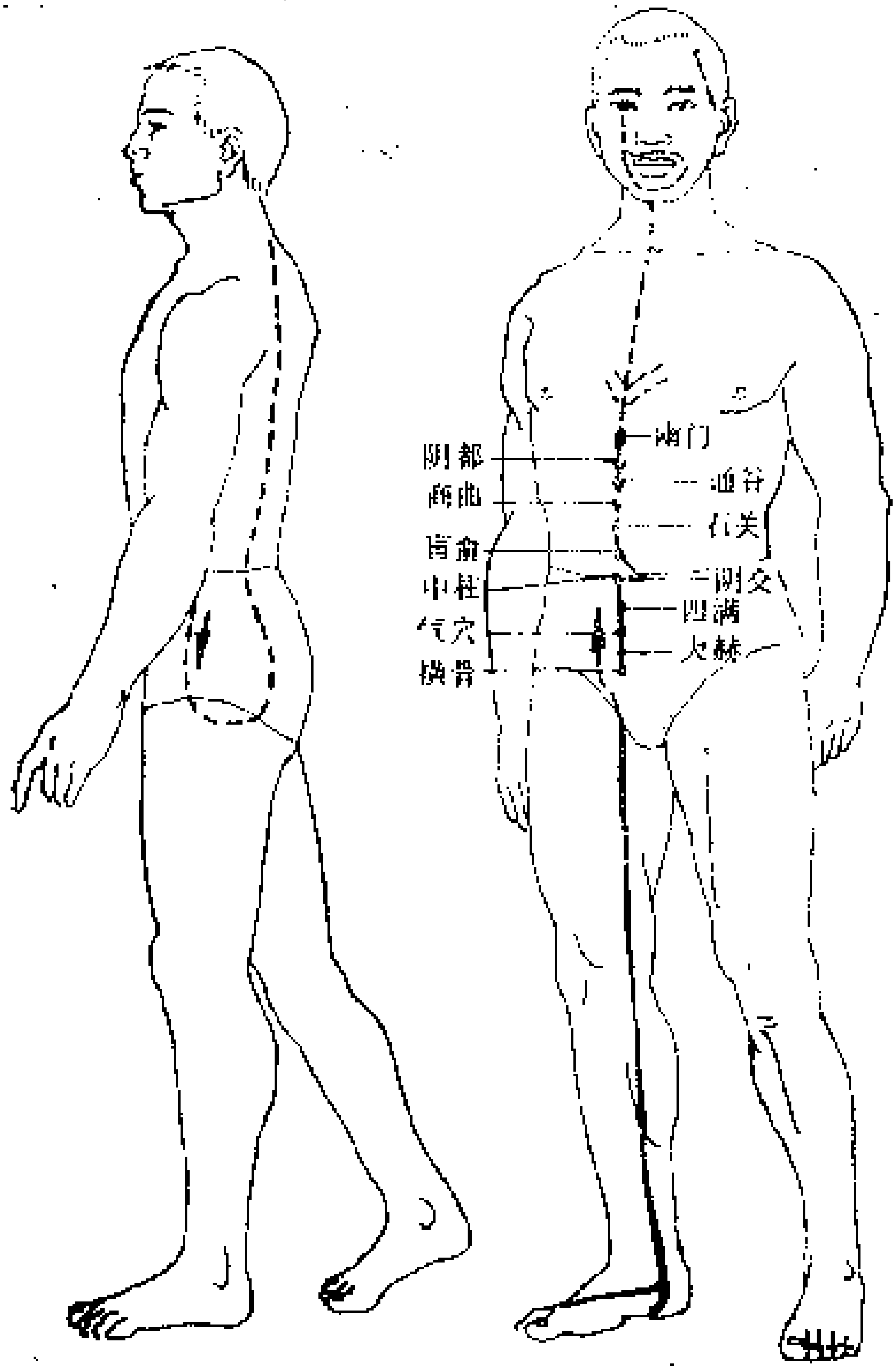
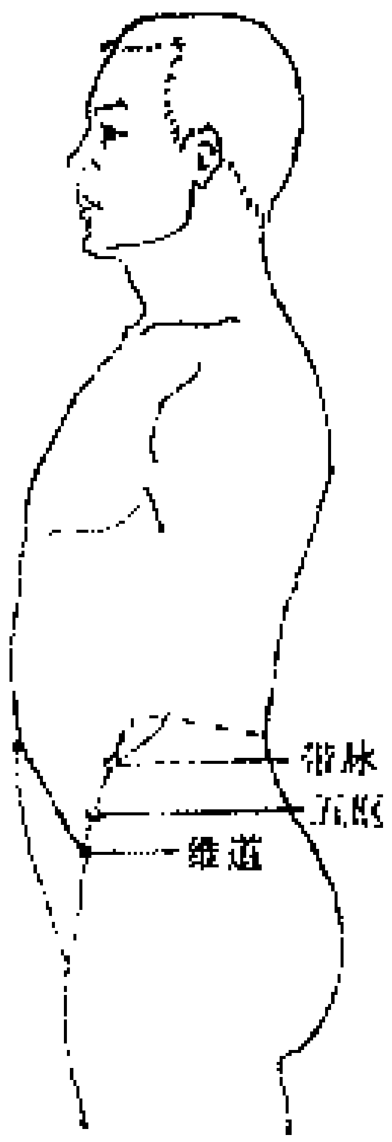


图7—18 冲脉循行路线

合，再沿足太阳膀胱经上额与足少阴经会于项后。阳跻脉与膀胱经、胆经、小肠经、大肠经、胃经等经络的部分穴位交会（图7—20）。

6．阴跻穴

阴跻脉是足少阴肾经的支脉，起于然谷之后的照



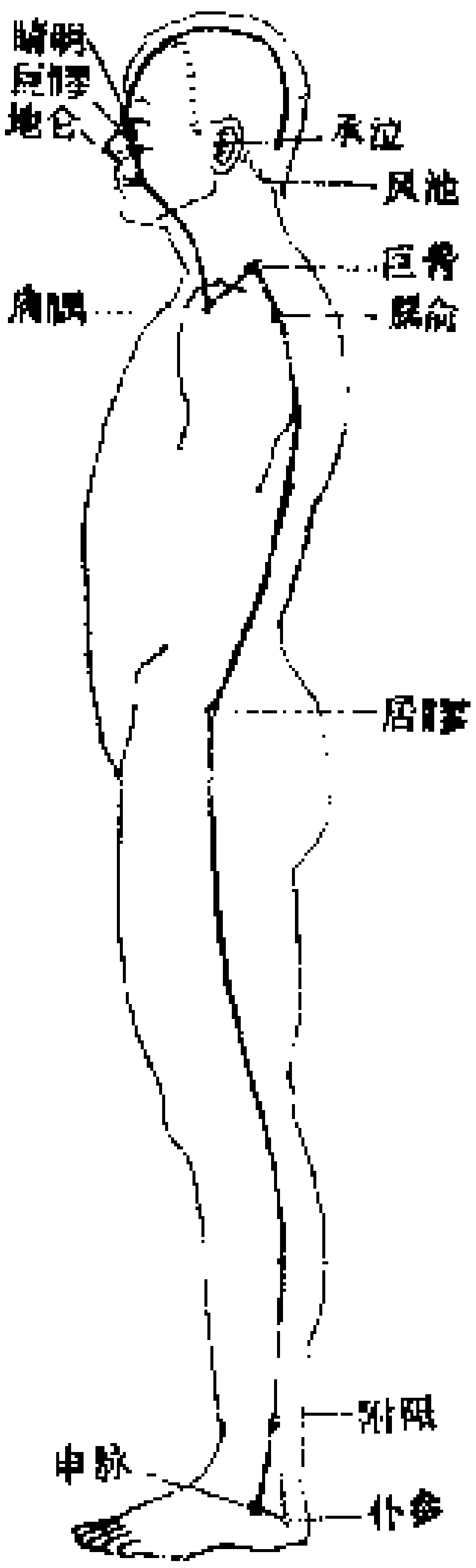


图7—19　带脉循行路线　　图7—20　阳跻脉循行路线

海穴，上行于内踝上方，向上沿大腿的内侧，进入前阴部，然后沿着腹部上入胸内，入于缺盆，向上出人迎的前面，到达鼻旁，连属于目内眦，与足太阳经、阳跻脉会合而上行。阴跻脉也起于足后跟中，沿着足内踝向大腿内侧上行，分达咽喉部，交会贯通于冲脉（图7—21）。

7．阳维脉

起于外踝下，当足少阳胆经并行，经躯干部后外侧，从腋后上肩，经颈部、两颧骨颊部到前额，再由前额经头顶折回后，与督脉会合（图7—22）。

8．阴维脉

起于小腿内侧，足三阴经交会之处，沿下肢内侧上行到腹部，与足厥阴经同行，到肋部，与足厥阴经相合，然后上行到咽喉，与任脉相会（图7—23）。

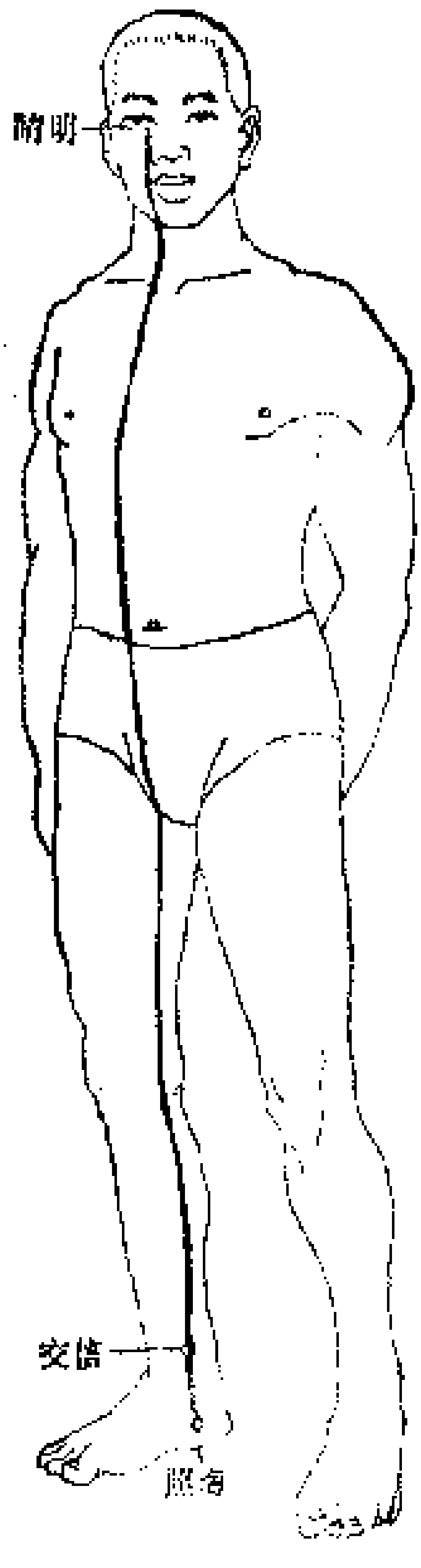


图7—21　阴跻脉循行路线

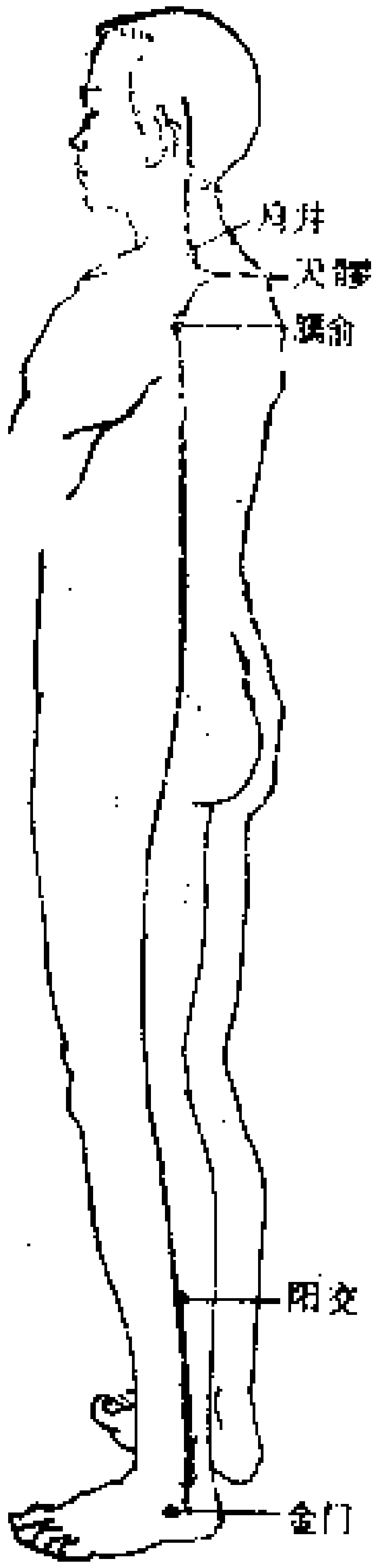


图 7—22　阳维脉循行路线

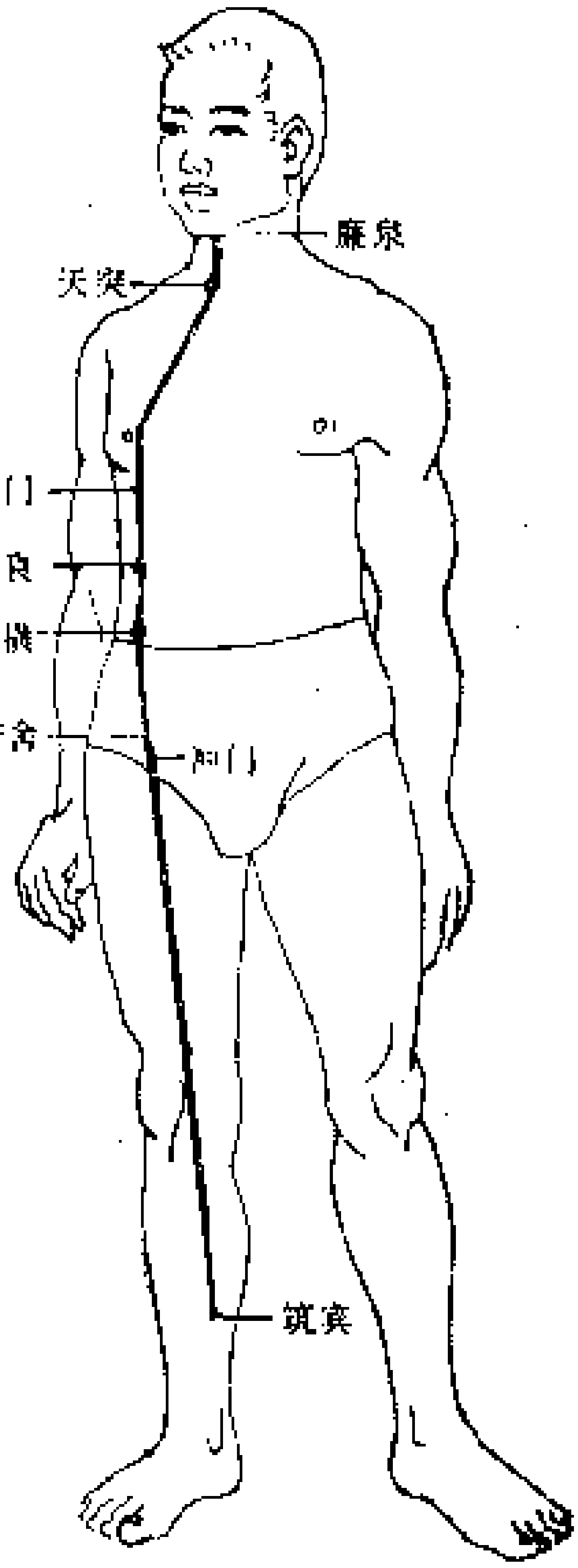


图 7—23　阴维脉循行路线

第四节　常用的经外奇穴

①印堂：在两眉头的中间。

②太阳：在眉梢与外眦联线中点，向后移一寸的凹陷处。

③十宣：两手十指尖端，距指甲前约一分。

④四缝，在第二、三、四、五指掌面，第一、二指关节横纹中点。

⑤膝眼：在髌骨下方，髌韧带的两侧凹陷处。

⑥天目：印堂直上与发际连线，印堂上三分之一处。即针灸穴位中的额中穴。

第四节　经络的作用和经络之气

十二经络，正如《内经》所说："经脉流行不止，环周不休。"从而使气血正常运行，以维持人体正常生命活动。在病理情况下，则将会在各经有关内脏及相应部位出现一定的症候。

奇经八脉中的督脉。起于胞中，总督一身之阳经，故又称"阳脉之海"。任脉起于胞中，行于胸腹部的正中，总任一身之阴经，故又称"阴脉之海"。冲脉起于胞中，上至头，下至脚，能调节十二经气血。带脉起于季胁，环绕腰部一周，约束纵行的各条经脉。阴跻起于脚跟，经内踝，沿下肢内侧经前阴上腹，直上达眼内角与阳跻脉会合。阳跻起于脚跟，经外踝沿下肢外侧上行，复经腹与胸外侧、颈外侧而上达眼内角。两跻脉主一身两侧之阴阳，能濡养眼目，

司其开合，亦主下肢运动。阴维脉起于小腿内侧，足三阴经交会之处，沿下肢内侧上行，到腹部与足太阴脾经同行，至胁与肝经相会，再上行至咽喉，与任脉相合，它维系三阴经。阳维脉起于外踝下，沿足少阳胆经上行到前额，经头顶入项后，与督脉会合，它维系着三阳经。

总之，经络是“真气”运行的通路，它起着行气血，通阴阳、养脏腑、濡筋骨、利关节等作用，而使人体生命活动得以正常进行。

有人以解剖时不能肉眼看见经络的形象而否认经络的存在。但在针灸中体验到的“得气”感应，大都是循经络路线走的。而在气功家“内视”也常可体会到“真气”循经络运行的现象。几百年前李时珍在《奇经八脉考》中说：“内景隧道，惟‘反观’者能照察之”。就是指气功训练有素者，能通过“内视”而体察到自身经络路线的存在。

所谓经络之气：当人体内“真气”运行于经络时，我们称之为“经络之气”。它的特点是，在人体内循经络路线运转，以维持人体生命活动。《养真集》指出：“常使气通关节透，自然精满谷神存”，说明“经络之气”的循经运转，在人体生命活动中，有极其重要的关系。

第四章　气功与阴阳的关系

关于阴阳的问题，从我国有文字记载几千年来，在古代哲学、数学、天文、地理、医药、养生、教育、文学、历史等领域内，一直探讨它。当今我们的气功就是古代的养生。气功又是祖国医学体系中的组成部分。搞气功疗法，更不能仅研究气功与人体。关键之处还在于研究阴阳，认识自然。要知道，自然界的阴阳变化，与人类的生存是息息相关的。

宇宙间的一切事物均可用阴阳来归纳，皆具有阴与阳既对立又统一的两个方面。阴阳的内在联系、相互作用和不断的运动，是事物生长、变化和消亡的根源。如《内经·阴阳应象大论》曰："阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始"。阴阳之不断变化，是万物生成的原始能力。故上篇又曰："阴阳者，万物之能使也"。阴为物质，阳为功能，它们相互滋生、互相为用，故《内经·阴阳应象大论》又曰："阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也"。

生命的根本，在于阴阳，故《内经·生气通天论》曰："生之本，本于阴阳。"阴，是脏腑、组织、精血、津液的总称；阳是机体组织的活动能力。阴阳的滋生、消长、转化靠真气来维系。《内经·平人气象论》云："脏真高于肺，以行荣卫阴阳也。"脏真：指五脏之真气。肺主气，五脏之真气濡于肺，营卫阴阳才得以运行。《濒湖脉学》云："营者阴血，卫者阳气。"卫阳之气为血之帅，有保护营阴之血的功能；营阴之血为气之母，又不断的滋生阳气，所以《内经·阴阳应象大论》指出："精化为气。"《灵枢·本脏》篇云："阴虚则无气"。

阳气犹如太阳之光，失去阳光，则万物不能生存；人失去阳气，则脏腑不能濡养，就会夭折。故《内经》曰："阳气者，若天与日失其所，则折寿而不彰。"练功时腰背似火炽，腹如热汤煎之感即是阳气蒸腾之反映。阳气蒸发，使机体生化精微以养神、柔筋。故《内经》曰："阳气者，精者养神，柔则养筋。"

宇宙间：天为阳，地为阴；天气为阳，地气为阴。人体中：头为阳，足为阴；脐上为阳，脐下为阴。天地阴阳之气互相交会则产生精气，人赖此精气（元气）而化生；而依此精气（真气）而成长。

元气为先天之气，宗气乃后天之气。元气与宗气

的互相融合能化为真气，就是阴阳的相互为用。即宗气下降是阳气的作用，元气上升是阴气的作用。天阳之气下降则宗气自然下降；地阴之气上升则元气自然蒸腾于天。这样，元气、宗气、阴气、阳气的相互吸引，上升下降的不断变化，则使真气自然的生发、充足。由冲脉、带脉、督脉、任脉逐渐贯注于整个经络和气街。这种自然的表现形式也是阴阳平秘之象征。

鉴于上述，阴阳学并非玄学，而是朴素的唯物论。无论在气功养生、防治疾病、延年益寿等方面都很重要。故《内经》指出："生之本，本于阴阳"。"其之道者，法为阴阳"，"提挈天地，把握阴阳"。"淳德全道，和于阴阳"，"从阴阳则生，逆之则死；从而则治，逆之则乱"。故世界间的一切事物都是阴与阳这两个对立统一面的相互滋生、相互转化的具体表现。我们练气功的整个过程始终贯穿着阴阳的相互滋生，相互转化。故云：顺其自然，动静相兼，阴阳适宜是养身、祛病、延年益寿之关键所在。

第五章　气功与五脏的关系

通过气功锻炼，人体真气充足，经络气血通畅，内脏生命力增强，从而使脏腑发挥其更大的潜能。脏腑生理机能旺盛，互相促进，祛邪扶正，形成一个健康的机体。这是发放外气的良好基础。下面简述气功锻炼与五脏的密切关系。

1．心脏

心居胸中，主血脉，主神志，主汗，其华在表，开窍于舌，是人体生命活动的核心。

心脏功能的强弱，直接影响血液的运行。若心气不足，气来不匀，则脉细无力，脉络瘀阻，发生心病、胸闷等。心脏功能失常，则出现失眠、多梦、健忘等，其面色反映出苍白无华，或灰暗青紫。通过气功锻炼，放松，入静，使心神得到更好的滋养，心气就能发挥其统输血液的功能，达到“心者，五脏六腑之大主”的作用。其它脏腑在心脏功能旺盛的推动下，更能充分发挥其生理机能。

气功锻炼有素者，心脏功能正常，表现在脉搏和缓有力，面色红润。那些高血压性心脏病、冠心病、肺原性心脏病、风湿性心脏病患者等等，都可通过练气功，使心神得到滋养，热能增加，气血运行正常，内分泌协调旺盛，从而使症状减轻直至痊愈。

2．肺脏

肺位于胸中，主气，司呼吸，并辅助心脏运行气血，调整人体脏腑组织之间的功能联系。

肺是呼吸气体的器官，是气体交换的场所，通过呼吸运动，吸进大自然的新鲜氧气，呼出体内的浊气（二氧化碳），从而保证机体正常的新陈代谢活动。气功是练气的功夫。可见肺的这一功能在练气功中的重要性。

“呼吸元气以求仙”，练功出现胎息的原理，在于肺主降，肾主纳，“肺为气之主，肾为气之本”。通过长时间的锻炼腹式呼吸，使气沉“忧陀那”，肾的摄纳功能便日渐增强，在深、慢、匀、长的呼吸时出现胎息。久而久之，肺气与先天肾气、精气通过降纳而结合，化生为人体的真气，体内力量便迅速聚集和加强。

肺主皮毛。肺气充盛，皮毛则得到滋养。气功锻

炼到一定阶段，全身毛孔开合自如，可随呼吸而动，遍体气机流畅，体内体外气体能起到交换作用，这就是体呼吸。再进一步修练，皮肤抵抗外邪的功能不断增强，体内信息接收宇宙信息的敏感性也因此而得到培植。这就为利用外气探病治病打下了良好的基础。

3、肝脏

肝为人体的重要器官，主管体内血液的调节和四肢关节、筋脉的运动以及精神情绪的活动。肝经由下肢上行，绕外生殖器，走小腹，过两胁，上乳房、眼、耳，交于头顶。这些部位的病变，都反映在肝脏的病变上。

通过放松、入静、意守、调息等气功修练，调整了大脑皮层和皮层下中枢的相互关系，同时通过呼吸运动的加强，吸收了新鲜氧气，净化了血液，肝脏也因此得到按摩，血流量增加，加速了血液循环，起到了疏肝的作用。中枢神经系统的调理和肝脏抗病能力的增强，对于肝脏病变导致的疾病起到了良好的治疗作用。

肝主疏泄，性喜舒利条达。练气功可使气血流行通畅，肝气得到舒和条达，不至肝阳上亢而自潜，不至横克脾土。所以，练功的人性格特别慈善，态度温

和，能“大肚能容容天下难容之事，慈颜常笑笑天下可笑之人。”这是心理健康的标志。

肝开窍于目。人体内皆属阴，唯双目属阳。止观法以目返观内视人体脏腑，以阳推阴，平秘阴阳，从而增加腑脏之间的调协而使机体保持健康状态。练外经要求目瞪口呆，瞪目可达清除热邪的目的。

4．脾脏

脾与胃通过经络的联系构成表里关系，胃属表，脾属里。脾胃主管饮食的消化与吸收以营养脏腑、四肢、百骸，是维持人体生命活动的重要器官，有“后天之本”之称。

脾主运化水谷精微，运化水湿。气功锻炼通过深调息，对脾胃进行了自我按摩，膈肌运动比自然呼吸增加了3～4倍，增强了胃肠蠕动，内分泌增加，新陈代谢旺盛，消化功能得到了改善，于是食欲增加、营养充足，身体与精神一切都会好起来。

脾气主升是脾的特性。脾气上升，才能将水谷精气和精微津液上输至肺、至心，并维持内脏位置之恒定。若脾气下陷，人体则见气短懒言、久泻脱肛、肾胃下垂等症，气功锻炼，意守“忧陀那”，使丹田之气充足，小腹饱满有力，胃体增加抗力，而获得满意的

治疗效果。

5. 肾与命门

肾位于腰部，主藏精，主骨生髓，上通于脑，为生长、发育生殖之源，是人体重要的脏器，故有“先天之本”之称。

丹田就是命门。《难经》说，命门是“诸神精之所舍，原气之所系。”“男子以藏精，女子以系胞，其气与肾通。”练功最注意命门，原理是什么？因为命门为“元气之根，为水火之宅。五脏之阴气，非此不能滋；五脏之阳气，非此不能发。”由此说明它在人体中的重要性。命门尤如走马灯中的动力——火，也就是说，五脏六腑之动力在于命门。

丹田之气与肾通，肾气与脑通。练功时意守丹田，丹田真气旺盛，上通于脑。肾气入脑，谓之“还精补脑”。大脑得到气血的滋养，提高了人体整个高级神经系统的自我调节功能，结果：身体健壮，头脑清醒，记忆力增强，精力更集中，动作更敏捷，更有自信心。

第六章　外气诊治功法训练

外气诊治是气功师经过长期艰苦的气功锻炼，逐步培补真气，充实内气，在意念支配下，采用特定的方法发放外气诊病治病的功法。初学者若要实现这一愿望，首先要按照基本功法的要求，刻苦认真地进行锻炼，以增强体质，调理气血、疏通经络，充实内气。然后，练习外气诊病治病的基础功法。

第一节　青龙腾空

青龙腾空是练习利用剑指发放外气的基本功。经过锻炼，掌握气流量的强弱与大小，增强手感反应。

1．功法

剑指站桩达40分钟之后，站桩姿式不变，即可练习青龙腾空。

若单独练此功，必须先练站桩功10～15分钟。然后，练青龙腾空。

做法：站桩姿式不变，全身放松，松而不懈，自然

呼吸（图8—1）。然后，两臂缓缓上抬，由剑指向前，变成剑指直指天空（图8—2）稍停。两臂沿上举路线慢慢下落，到两胯旁停止(图8—3)。然后，以两小臂带动剑指如青龙摆尾，前后摆动3～5次



图8—1



图8—2



图8—3

（图8—4）。当两臂向后摆至极点时，分左右上抬，抬至与肩平成一字形(图8—5)，再将两臂向胸



图8—4



图8—5

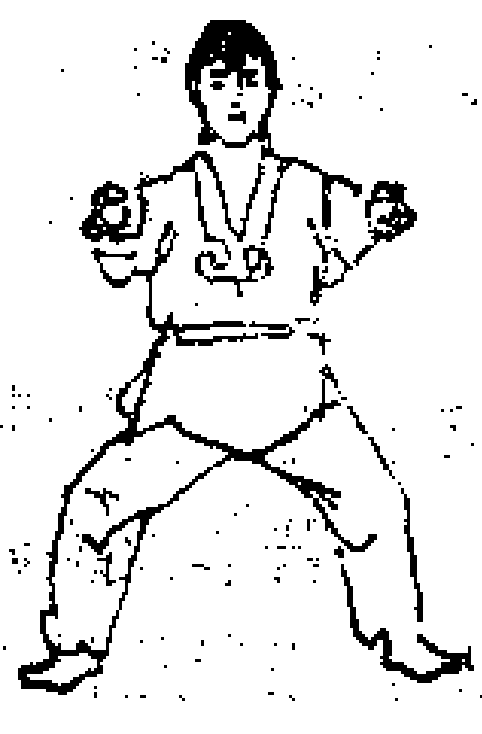


图8—6

前合拢，还原成剑指站桩式（图8—6），此为1次。连做3次。

2．意念

双臂上抬，意念阴（地）气进入涌泉穴，如青龙缠丝沿两腿盘旋而上，经会阴穴沿腹部到胸部，沿两臂而达剑指。此时，“气”随双臂上抬，腾空而起，直达剑指。故曰青龙腾空。练习时，要认真体会，仔细分辨集阴气、会合内气和调动气息在体内运行情况，分辨气运行速度的快慢，气流量的强弱和大小，以及控制气流量等。

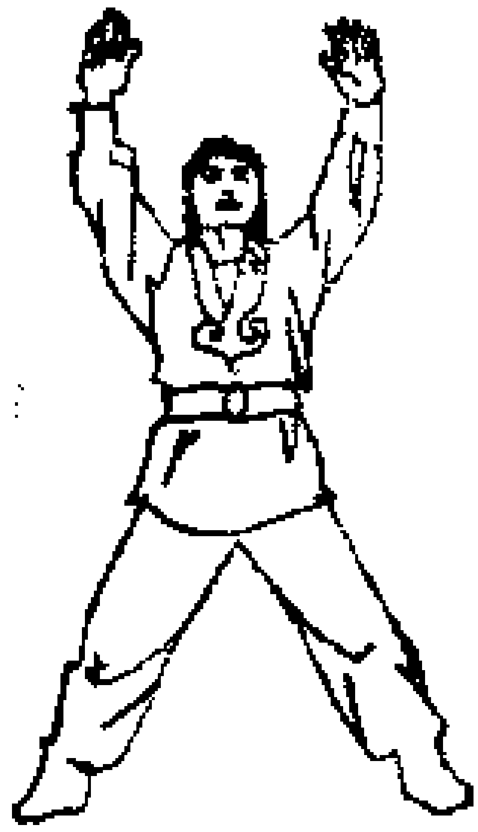
第二节　白虎下山

白虎下山是练习用掌发放外气的基础功。

1．功法

练完青龙腾空，还原成剑指站桩式。然后，变剑指为阳掌，指尖朝前。全身放松，松而不懈，自然呼吸（图8—7）。两臂缓缓上抬，两掌随之变成阴阳掌，当指尖指向天空时，掌变为阴掌，掌心自然向天空（图8—8）。稍停，两臂沿上举路线下落，同时，掌心微向外挺。当双掌下落至胯两旁时，掌心向后，以小臂带动双掌，尽量向后摆。然后翻掌，掌心向


图8—7


图8—8

前，向前摆动（图8—9、10）。前后摆动3～5次。在两臂向后摆至极点时，分左右慢慢上抬，抬到与肩平成一字形（图8—11）。接着，两臂慢慢向胸前合拢，还原式(见图8—7），此为1次，连做3次。


图8—9


图8—10


图8—11

2．意念

双臂上举，意念阳（天）气如白虎下山（象一股青白之烟，或象雾一样，似有似无，双掌心有热感）进入百会穴和内劳宫穴而达体内。结合忧陀那之气，从腹到胸、臂，达内劳宫穴。练此功时，要认真体会气在体内运行情况和手感反映。

第三节　白虎探路

练白虎探路之目的，在于锻炼手感，增强双掌接收外来信息的灵敏度，为探病打基础。

1．功法

接白虎下山式，当两臂向胸前合拢后，左脚收回半步，全身放松，双目微闭，自然呼吸。两掌变成阴阳掌，双肘微屈，平行向左运行（图8—12）。当双掌运行到左侧方时，转掌向右，向右运行(图8—13)。



图8—12



图8—13

在两掌运行到右侧方时，再转掌向左运行。如此往返，反复多次。次数不限。

2．意念

在掌左右运行时，将意念集中于掌心，如白虎嗅物，去探测与分辩双掌所接收到的各种物质的不同信息。如热、凉、麻、痒、刺等。

3．注意事项

①白虎探路的重点，主要是培养和锻炼双掌对外来信息的感应程度，所以在练功时，要集中意念，全神贯注，全身放松，毛孔开放。毛孔开放得越好，接收外来信息的灵敏度越强。

②练白虎探路，对场地要求很高，要选择环境优美、没有污染物、无传染性疾病、没有毒性植物的地方。若遇有污物、传染性疾病和有毒植物的环境，各种毒害物就会进入体内，引起病患。因此，练功前，要仔细选择场地。

③受有毒物侵袭的表现为身上有刺痒感。遇到传染性疾病或重病患者，身上有凉感。

④若因不慎，遇到有毒物和传染病时，要注意防守。方法：意念毛孔闭合，意守忧陀那。进行腹式深呼吸，使周身发热，增强正气，病邪即可排出。

第四节　探测和辨别体外信息的实践

练习“青龙腾空”“白虎下山”，剑指与掌有气感；练“白虎探路”，掌心有热、凉、麻、刺、痒等反应。这些迹象表明，练功者体内信息与体外信息已经沟通。此时，即可进行探测和辨别体外信息的实践。

一、探测姿势与方法

1．探测姿势

两脚与肩同宽，自然站立，双目微闭，全身放松，毛孔打开，高度入静，自然呼吸。抬臂屈肘，掌心对准探测物。心平气静，认真体会与分辨。

2．探测方法

①对多种物质的探法

所谓多种物质，就是指各种花草、树木、建筑物等等，或3～5人以上的环境。采用“白虎探路”架势，面对探测物，两掌左右运行。掌对准探测物，掌心即有不同反应。掌离开探测物，信息减弱或者消失。感应的强弱、大小和热、凉、麻、胀等反应，因人而异，各不相同。

探测距离要由近到远，由远到近。先从二、三十厘米逐步延长到1米。再由1米，缩短到几十厘米。

反复体会，分辨不同距离手感的不同反应。

②对单一物质的探测法

所谓单一物质*，就是一棵树、一朵花、钢材、木材、石头、器皿或人的某一部位或脏腑等等。探测时按探测姿式要求作好准备，采取单掌探、双掌探或两手交替均可。探测距离也要由近到远和由远到近。就是由掌距探测物3厘米、6厘米、9厘米逐步拉开距离。然后，由远到近的练习。初练时，外来信息可能不明显。探测距离要近些，随着手的灵敏度增强，距离可远一些。这样反复实践，锻练提高手的灵敏度、准确性和分辨能力。

3．意念

探测时意在两掌，集中精力，全神贯注，只想到自己在接收外来信息。切忌精力分散。

4．练习时间

探测时间的长短，根据实际情况灵活掌握，一般说以10～30分钟为宜。

5．收式

探测结束，要收功。把气收归忧陀那。

方法：

①两手从腰际起，从左右如抱大球向腹前收拢，

*注：多种物质、单一物质与物理学中的概念不同，此为本书特有的概念。

导气回忧陀那。连做3次。同时，意念毛孔闭合。最后一次收回后，将双掌轻贴忧陀那，意守片刻，收功。

②吸气，双掌从左右划孤上抬，如抱大球向头顶收拢，当双掌行至头顶，呼气，翻掌下按，沿面部，循任脉路线，将气收回忧陀那。连做3次。最后一次收回后，将双掌轻贴忧陀那，意守片刻，收功。

以上两种方法，采用任何一种都行。

二、人体信息的探测与分辨

探测人体信息是从总体上了解与把握人体各大部位散发出来的不同信息的情况，这是探病的首要课题。

探测人体信息，应以中医理论为指导，按照阴阳五行学说来分析人体。一般说：人体上部（以腰为界）为阳，下部为阴；身体两边，左为阳，右为阴。因此，在一般情况下，探测时，人体反应，上部有热感，下部有凉感。身体两侧，60%的人，身体左侧有微热感，身体右侧有微凉感；有40%的人，身体左侧有麻、刺感，身体右侧有凉感。

被探者因阴阳失调或症候不同（如属虚症或实症）探测结果也各异。探测者本身阴阳不平衡如阴虚阳盛，

或阳虚阴盛，或阴阳双亏等所探的信息也不相同。所以必须通过基础功法的锻练，使自己身体素质得到改善，达到阴阳平衡。体质健壮，敏感性则强，灵敏度就高。反之，诊断效果则不佳，而且对自身还有影响。

第五节　植物信息的探测与辨别

植物从表面上看是静止的，其实它能以独特方式向外发出信息。由于各种植物的性能和物理性质不同，所发出的信息也不一样，有热、凉、温等不同反应。因此，我们利用植物的这一特性来训练手感，以提高手感的灵敏度和探测的准确率。

1．探测的方法与要求

按照“对单一物质探测法”进行。

2．探测结果

由于练功者体质的差异，功夫深浅的不同，所以信息反应的强弱、大小也不一样。在练习过程中，要认真体会，仔细分辨，勤于总结，才能不断提高辨别能力和准确性。为使初学者有所遵循，下面提供几种植物的探测结果（附表），供参考。

名　　称	植物属性	探测结果
杨　　树	阴	凉
柳　　树	平	微凉
柏　　树	阳	温
松　　树	阳	热
桐　　树	阳	微热
开花石榴树	平	微热
花	阳	热
枝　叶	阴	凉

注意：探测场地要认真选择，要选无污染、无毒植物为探测对象。若误探了有毒植物，身体会出现不适之感，探者会产生困倦、劳累感觉或手有痒感、身有刺感等现象。此时，要进行防守或练排邪功。方法：意念毛孔微闭，意守优陀那，深调息即腹式深呼吸，以呼为主，一直呼到全身发热并出微汗。然后，自然调息，意念毛孔开放，以排出阴邪。

第六节　人体脏腑信息的探测与辨别

探测脏腑信息比探测植物信息的难度更大，要求更高，并为探病的初步尝试。所以，要在熟悉并能准确分辨各种植物信息之后，方能进行。探测过程中要专

心致志，认真分析，反复比较。

1．探测方法

被探者采取坐式、仰卧式或俯卧式均可。采用何种姿势，应以探者操作方便为准则。探者按照“对单一物质探测法”的要求施术。

2．探测结果的判断

练习时，探者欲证实自己探的结果是否准确，在探测之前必须摸清被探对象是否有病、病症状况，以及病变部位等等。然后，与自己探得的结果分析对比。为使初学者有所遵循，现将一般情况下探测脏腑所得结果列表于后，供大家参考。

正常示意表

名称		探测结果
五脏 六腑		阴　凉 阳　热
五脏	心	热
	肝	平
	肾	温凉
	肺	温热
	脾	平

上表是指正常人脏腑温度的反应。其中五脏有凉的反应、六腑有热的反应，是以脏腑总的情况而言。若以五脏各脏情况来区分，温度也不一样，以肺为例，总的来说探测肺时有热的反应。若探测角度、部位不同，反应也各异。如肺的中部属阳，探测时有热的反应；肺的侧面属阴，探时则是凉的反应。

所以我们在探病时，要以"阴中有阳和阳中有阴"的规律辨证分析。

第七章　内气外放与外气内收

第一节　内气外放与外气内收的基本原理与概念

内气外放，是通常所说的发放外气。练功者经过长期艰苦的基础功夫的锻炼，使自身体格健壮，正气旺盛，阴阳平衡，没有疾病，逐步使元气、正气、真气聚集于忧陀那，并建立起大脑、经络、穴位的条件反射联系。在意识的支配下，把体内具有一定质量和能量之气，通过经络从某一穴位或部位向外发出信息或外气，作用于他人，以调动对方的内气，调和气血，疏通经络，平衡阴阳，达到诊治疾病的目的。同样，在意识支配下，体外之气也可通过穴位经络或某一部位（功夫高深者可以从毛孔进入体内），进入忧陀那，以充实内气。这样，内气外放，外气内收，形成气的循环，使内外之气交媾，结合于忧陀那。放与收的循环往复，周而复始，使练功者、治疗者元气充实，不损身体。

每个人都有内气，每时每刻都在进行气的“放”与“收”的循环。为什么气功师的外气能够治疗疾病，而常人所发外气不能治病呢？这是因为，气功师所发外气与常人所发外气有本质的区别。

①气功师的气是经过特定方法锻炼，炼成的精微之气。他发出的气具有一定的质量和能量，就象高炉炼铁成钢。而常人的气是没有经过特殊方法锤炼，因此，发出的外气起不到治疗作用。

②气功师发放外气是在意识作用下有目的发出的，而常人发外气是无意识、无目的的。

③气功师所发外气比较集中，而常人所发之气是散乱的。

④气功师所发外气是精元之气，有一定能量；而常人所发外气则是混杂的，质量欠佳。

对上述原理和概念有所了解之后，即可进行内气外放与外气内收的锻炼。

第二节　内气外放

一、发气手式

1．剑指式

剑指（食指与中指伸直并拢，其余三指自然弯

曲，拇指轻贴无名指与小指尖端），调气到剑指，从食指与中指端赤白肉际处发出。剑指所发之气为凉气，具有清热兼泻的作用。

2．掌式

五指伸直并拢，调气到掌发出。

①内劳宫发气。调忧陀那之气到掌，掌心微向外挺，气主要从劳宫穴发出。劳宫所发之气为热气，具有温补消炎作用。

②全掌发气。调忧陀那之气到掌，意念全掌放松，气即发出。

二、内气外放的训练（选陪练员一名）

1．掌式发气

两人对站，相距1米左右。

接收者，肩与脚同宽，自然站立，将掌抬至胸前，指尖向上，掌心朝前，全身放松，全神贯注，自然呼吸，意念在接收外来信息，切忌精力分散。

发气者，脚略宽于肩，自然站立，全身放松，两眼平视，意想天地之气集于忧陀那，意念天、地、人三气合一，意守忧陀那，调息3～5次。然后，两膝微屈，两臂向前慢慢上抬。抬时，掌心向下，指尖朝前，抬到与肩平停止。两掌向胸前收拢，指尖自然朝

天，掌心向前。配合动作，从两臂上抬时用顺腹式呼吸，缓缓吸气（顺腹式呼吸，吸气时小腹鼓起，呼气时，小腹凹陷），吸气时双掌收到胸前停止。同时，意念自然之气（天地之气）随吸气进入忧陀那。呼气配合动作以意领气，气由腹到膻中、经臂到掌。而后，两手前推，向外发气。双掌前推，配合动作，缓缓呼气，掌推到极点，气亦呼尽。同时，意念调忧陀那之气沿任脉上行于膻中，经两臂到掌，从劳宫穴或全掌发出，此为1次，也称一息。每天练1～3次。每次练10～15息。

收式。两手前推到极点，双掌放松，向胸前收拢。掌成阴掌，指尖相对，沿任脉路线，导气回归忧陀那，意守片刻。然后，搓掌，擦面，活动肢体，收功。

2．剑指发气

剑指发气，采用坐式、站式均可。初练者以站式最佳。自然站立，全身放松，集天地之气于忧陀那，调息3～5次，意守片刻。然后，单手（左手或右手均可）握剑指，慢慢抬起到与肩平。意念，配合呼气，调气从忧陀那经腹、膻中、两臂到剑指发出。气呼尽，吸气借毛孔开放，意念将自然之气——地（阴）气通过毛孔收入体内，集于忧陀那。外放内收，循环往复，不损自身之元气和正气。

此功，左右两手可以交替练习，每天练1～3次，每次练10～15息。

练功结束，一定要将气收归忧陀那，并作好收式。收功方法与掌式发气的收式相同。

第三节　外气内收

外气内收，就是常说的“采气”。练功者，发放外气在于治病，而采气则是充实和积蓄内气的主要方法。有目的地采用特定方法采集外气，促进内气与外气的交媾、结合和循环过程，借以进一步培补内气，达到元气足、正气盛、真气内存、精力充沛、体格健壮、邪不可干的目的。为内气外发奠定坚实的基础。

一、时间与地点

早晨阳气上升之时，选择空气清新、安静、安全之场地。

二、预备式

在练站桩或外经之后进行，也可单独练习。向东而立，脚与肩同宽，自然站立，两臂下垂，两手轻贴大腿，两眼平视，全身放松，但松而不懈。

1．意念

意念双脚与两腿如大树之根入地三尺(1米)，头顶天，与天连在一起。脚接地，与地相联。地气（阴气）自涌泉穴而入，进入忧陀那。天气（阳气）自百会穴而入，下达忧陀那。配合呼吸，意守忧陀那片刻。

2．呼吸

自然呼吸（鼻吸鼻呼），毛孔自然开合。配合呼吸的方法：呼气，意念毛孔大开。吸气，宇宙中的新鲜氧气随吸气而进入体内。调息3～5分钟后，开始练采气功。

三、“采气”功

“采气”功有三种：一采大自然之气，二采天气，三采地气。按此顺序一次练完。

1．采集大自然之气

①功法：接预备式。两臂左右分开上抬，手成阴阳掌（手背向后，掌心向前）（图9—1）抬至与肩平成一字形。两手如抱大球向胸前抱拢。双掌距胸16厘米停止。掌心朝胸。转掌（掌心向下）下按导气直下忧陀那(图9—2)。此为一次。反复做5～10次。

②呼吸：两臂上抬至两手抱球到胸吸气。转掌下

按呼气。

③意念：配合动作与呼吸，抬臂抱球吸气，意念大自然之气从内劳宫穴和毛孔进入体内，转掌下按呼气，意念毛孔大开，气随手下按直入忧陀那。

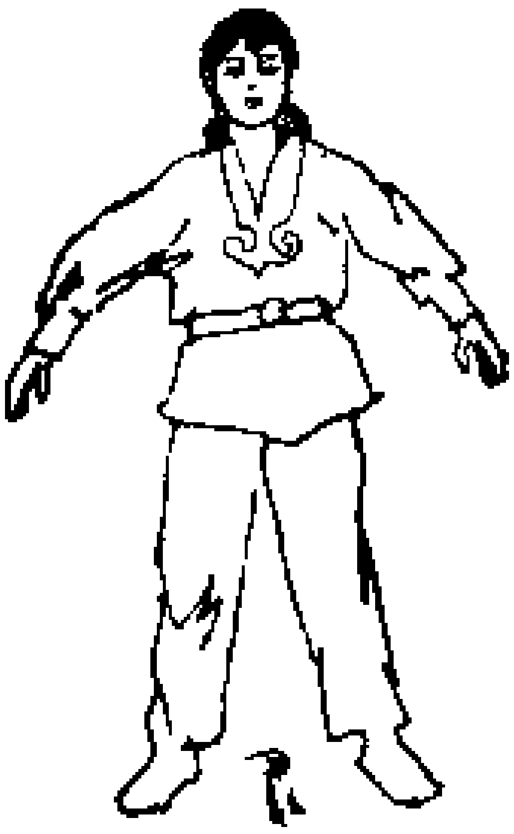


图9—1

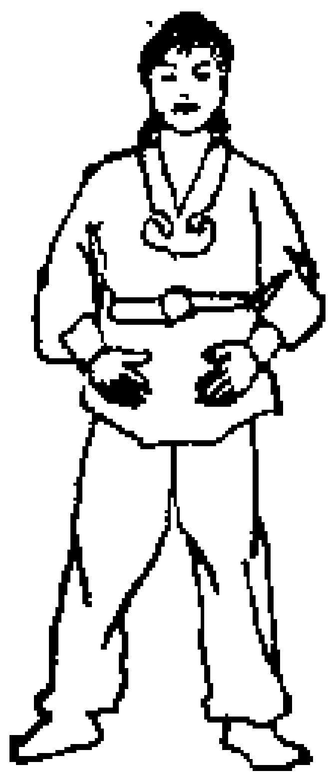


图9—2

2．采集天气

①功法：两手从两胯向左右抬起，掌心向上，如抱大球一样，向头顶抱拢，当两手指尖似接触非接触时，掌心向下。然后，两手从头顶经面部、胸部下按至忧陀那。此为1次（图9—3、4、5），反复做5～10次。

②呼吸：两手上抬开始到手至头顶吸气。两掌下按呼气。

③意念：双手上抬意念，地气（阴气）被我两掌

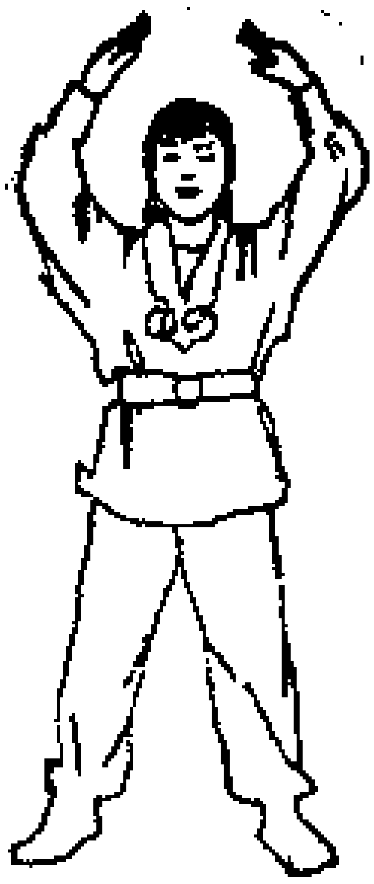
  

图 9—3　　图 9—4　　图 9—5

收回。转掌下按，意念天气（阳气）如白虎下山进入百会穴。随掌下按导气入忧陀那。

3．采集地气

①功法：两手从左右抬起，掌成阴阳掌（掌心向前）抬至与肩平时，两手如抱大球向忧陀那收回。同时，弓腰微屈左腿，轻提右脚如仙鹤行走向前迈步，右脚离地一尺（图 9—6），两膝关节放松。右脚落平着地，然后接左脚前迈（图 9—7、9—8）做此功。左右各迈一步为 1 次。反复做 5～10次。

②呼吸：两臂上抬至与肩平吸气，抱球向忧陀那收回时呼气。

③意念：动作开始即意念地气（阴气）从涌泉穴和毛孔被采入忧陀那。

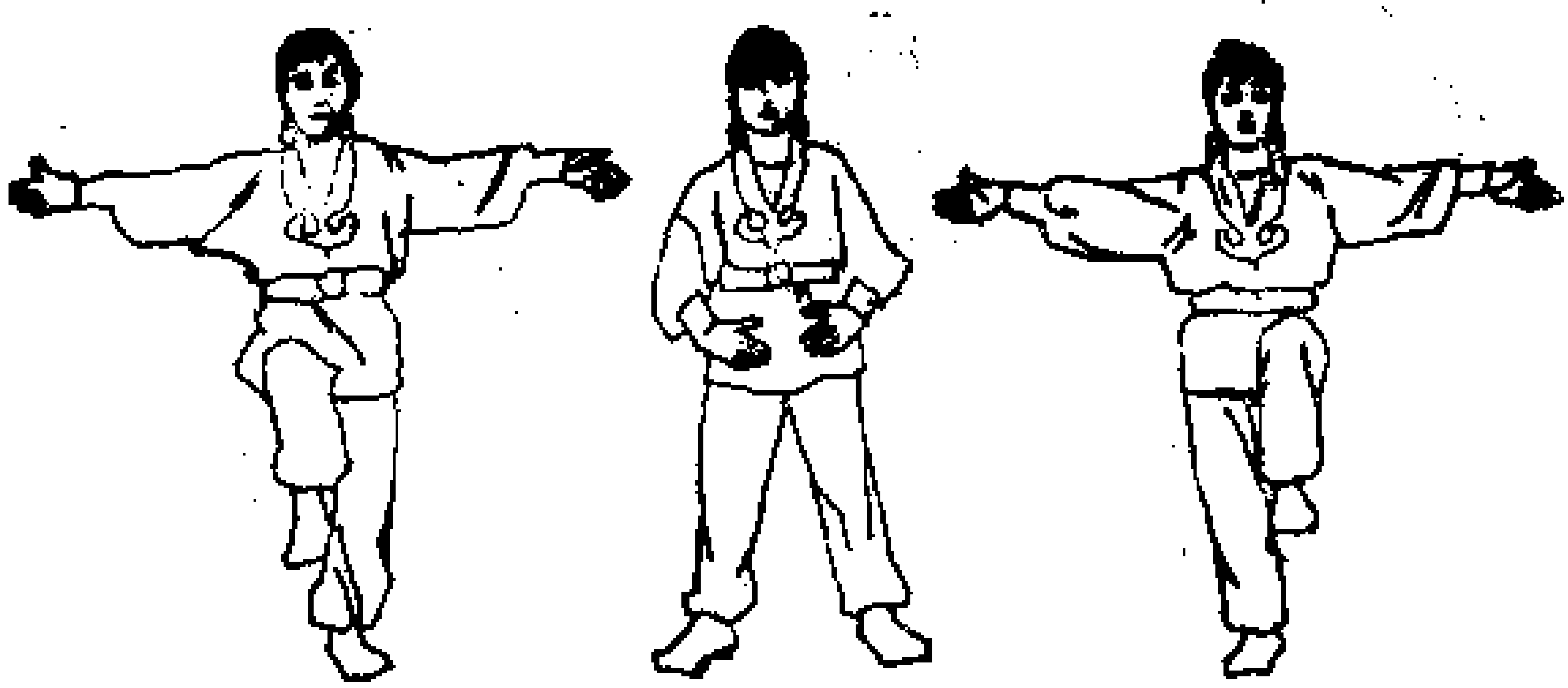


图9—6　　图9—7　　图9—8

四、收式

经过习练上述功法，直至全身轻松自如，忧陀那之气充实，即可收功。

收功时，要将气收归忧陀那，意守片刻。然后，搓手、擦面，活动肢体、拍打周身，目的使毛孔闭合，防止外邪入侵。

采气功必须天天练。这有利于体内气态平衡，以避免内气外放，气只出不进，损伤自身。此功与内气外放，经常练习，可以建立体内之气与自然之气交媾、结合与循环过程。久而久之，就能确立大脑、经络、穴位之间的条件反射联系。内气外放就能得心应手，外气内收即可随心所欲，这是每一个练功者应遵循的基本原则。

第八章　外气信息诊病治病

利用外气信息探病治病是具有民族特色的简便易行、疗效明显的方法，是祖国医学宝库的珍贵遗产。它以中医学的阴阳五行、气化、经络、脏腑等学说为理论指导，运用外气信息，结合特定的手法进行施治

治者在明确诊断的基础上，确立治疗方案，选择适当的经络、穴位或伤病部位，发放外气，起到激发与调动患者的内气、调活气血、疏通经络、平衡阴阳的作用，达到治病的目的。

第一节　外气诊治疾病的基本原则

一、诊断总则

外气探病是气功诊病的主要手段。为使诊断准确，必须结合中医的四诊（即望诊、闻诊、问诊、切诊）和八纲辨证（即阴、阳、表、里、虚、实、寒、热），了解患者阴阳盛衰状况，识别症候，分析病

情，找出病因，根据病情轻重、病位深浅，辨证施治。

二、治疗原则

按探测特定穴位和部位所反映出的热、凉、麻、刺等感觉和压痛点反映的轻重，针对虚、实、寒、热等症状，因人因病取穴治疗。对虚寒者发热气治疗，以补为主；对实热者发凉气治疗，以泻为主；对虚、实、寒、热混杂的症状，用清、补、泻相兼的方法治疗。但是，要分清症状，治法有主有从、主次分明，不得有误。

三、手法要准确，补泻应分明

治疗效果的好坏与手法关系很密切，手法得当，疗效则佳。反之，则会影响疗效或造成不必要的损失。因此，在治疗时应因病因人选用恰当的手法，切忌盲目施治。

四、治者与患者要密切配合

治者应诊断准确，姿式正确，手法得当，气量适度，做到心、意、气三者合一。患者要全身放松，心平气静，配合治疗。

第二节 诊 断

利用外气信息探病，方法特殊，与中医和西医的诊断方法都不相同。它全凭外来信息，探测特定穴位与部位的手感反应来辨别病症。

一、注意事项

①要熟练掌握探测的方法和要领，努力提高对外来信息的敏感性和分辨能力。

②针对病症选择相应的压痛点，点穴按压，观察反映。按照“痛重则病重，痛轻则病轻”、“痛重病在里，痛轻病在表”的原则，区分病情轻重程度。

③诊断过程中除运用外来信息探测外，还要按照中医四诊八纲的基本要求帮助识别病症，分析病情，找出病因，准确诊断。

④对疑难病症，不要盲目施治，以免误诊，必须借助现代化检查手段（如透视、化验、心电、脑电图等）进行检查，帮助确诊。

二、利用外气探测疾病

利用外气探测疾病，是治病的前提。探测准确与

否，决定着治疗方案是否适合病症，直接影响治疗效果。因此，要力求掌握外气探测的要点。其要点是：首先，要掌握人体“四大海”的名称，所在部位及其特点；其次，要熟记特定穴位的位置及其特点；其三，掌握“四大海”及特定穴位主治何种疾病。

1．“四大海”和特定穴位的一般性诊断

①气海——即膻中穴。位于两乳中间、属任脉，特点：主气滞方面的疾病。如有气滞之类的疾病（支气管哮喘、支气管炎等）时，外气探测手掌有热、凉、麻、胀等不同反应。

②水谷之海——即中脘穴，在腹部，位于剑突下、肚脐上的正中间。特点：主消化系统疾病。如消化系统有疾病（如胃炎、胃溃疡、肠炎等）时，外气探测手掌有热、麻、胀等不同反应。

③血海——即下丹田，在腹部，位于肚脐下一寸五分至三寸之间；是人生之要害点，为男子的精室，女子胞宫之所，为任、督、冲三脉所起之处；是人体的重要部位，外气探测手掌有凉的反应，即是元气亏损，血分凉的表现，若有热的反应则是血分热的表现。

④脑髓之海——在脑后，风府穴上、百会穴下均为脑髓之海处。外气探测温度适中或微热为正常。若

有过热或凉的反应则为病理现象。阴虚阳盛便生热，阴阳双亏便生凉。

⑤大椎——也叫雪花盘。在背部第七颈椎棘突下。是阳经聚汇之点，易受风寒之处。外气探测有热的反应，为正常。如有冷的反应，为外感风寒。如有过热反应，要考虑肺部有炎症。

⑥百会——也叫广盖。位于头顶，两耳尖上与头顶正中二线交点处。外气探测有过热反应为高血压和肝阳上亢、阴虚阳盛之表现，凉是阴阳双亏、气机下陷的反应。

所谓热与凉，是以人体正常温度为分界线，高于或低于正常体温则为热或凉。正常体温也叫平性。

探测时若有热、凉、麻、刺、胀等反应时，应以热或凉为主来辨别病症。

2．探测脏腑

①探测肝区，若有热或凉的反应，要考虑肝有疾病。热者为炎症；凉者为风、寒、郁等症的表现。

②探测心区，有热、凉、麻等反应，要考虑心血管系统疾病。热者系冠心病、心绞痛的表现；凉者系风湿性心脏病的表现。

③探测胃脘，若有热、凉、麻、胀等反应，要考虑消化系统方面有疾病。以热为主者，应按炎症对待，

如胃炎、溃疡等；以凉为主者，应视为慢性胃病或食积。

④探测肺区。胸、背部若有微凉反应，要考虑肺及支气管有疾病。有热的反应，主要是炎症如肺炎、气管炎等；有凉的反应，主要是肺结核、支气管哮喘等。

⑤探测颈部，若颈项肌两侧温度不对称，一边热、一边凉，应考虑神经与内分泌系统有疾病如健忘、头晕、失眠和神经衰弱等。

3．探测各俞穴

探测脏腑可以初步确定某一脏腑有病变，为了确诊和证实病症的轻重，属表或属里，必须对俞穴进行外气探测。

①俞穴的位置：脊椎旁开一寸五分处。各俞穴的具体位置，请参阅足太阳膀胱经循行路线图。

②探测方法：让患者端坐，全身放松，心平气静，意念毛孔打开。治者，放松入静，精神集中。先用掌心沿俞穴路线，从上而下探测。然后，用手背轻微接触皮肤（要似接触非接触）从上而下探测。为提高探测的准确性，需要两手交替反复探测，再进行对比分析。如探测大椎有凉的反应，可以初步确定为气管炎或慢性支气管炎以及外感等症。为确诊起见，要

再次探测肺俞，若肺俞也有凉的反应，证明原判断准确。若肺俞凉度较大，并伴有磁吸感，就应考虑患者是支气管扩张。

第三节　治　疗

一、外气信息治疗的基本手法

外气治疗的基本手法可分为点、按、揉、导、推等五种。常用的有点、按、揉三种。

1．点法

点法是将拇指或中指立起，用指的尖端（即指甲与赤肉交接的地方）点在选定的穴位上，让手指尖端深深点在皮肤及皮下组织深部。用拇指时，将拇指伸直。其他四指握拳，食指一、二节紧靠拇指（图10—1）。用中指时，将中指伸直，食指和无名指第三节紧夹中指，拇指端抵住中指第二节（图10—2），此

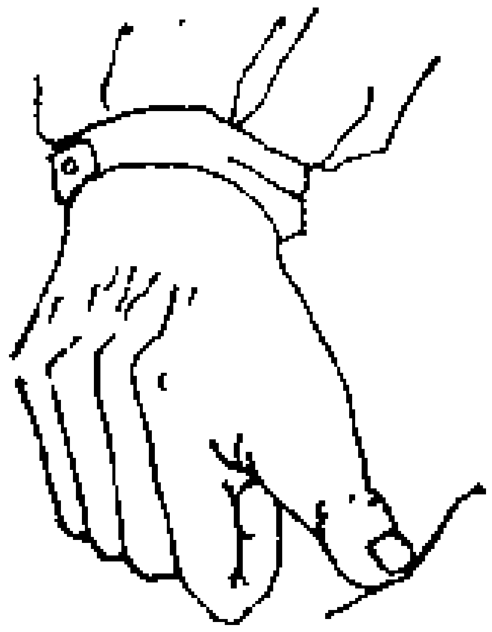


图10— 1

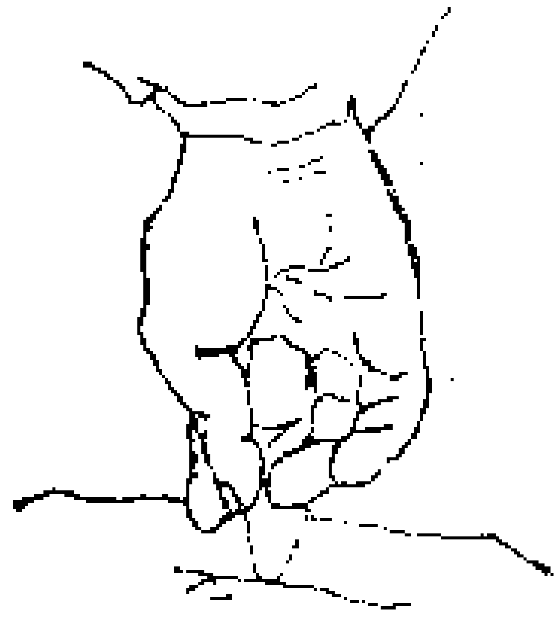


图10— 2

法用于发凉气。

2．按法

按法是用拇指指腹或中指端，即手指第一节前端（十宣穴）按在穴位上。用拇指时，将拇指伸直，其他四指握拳，食指第一、二节紧靠拇指以助其力（图10—3）。用中指时，将中指伸直，其他四指握拢，食指与无名指第三节紧夹中指，拇指前端抵住中指第二节（图10—4）。此法用于发热气。

3．揉法

揉法是用拇指指腹或食指第一节前端，大面积接触皮肤，缓慢地作圆形转动。揉时，手指不能离开皮肤或穴位。揉法如按摩中的摩法，此法多用于点法和按法之后，有点揉和按揉之分。按揉是发热气，点揉是发凉气（图10—5）。

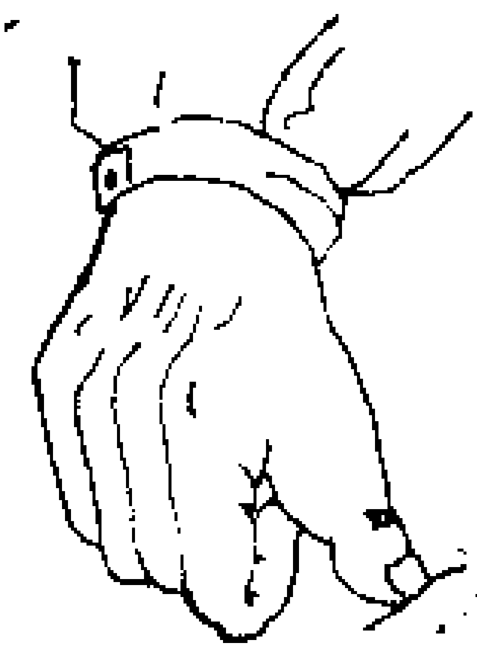


图10—3

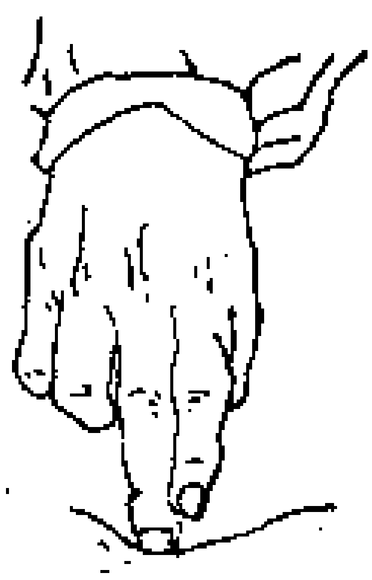


图10—4

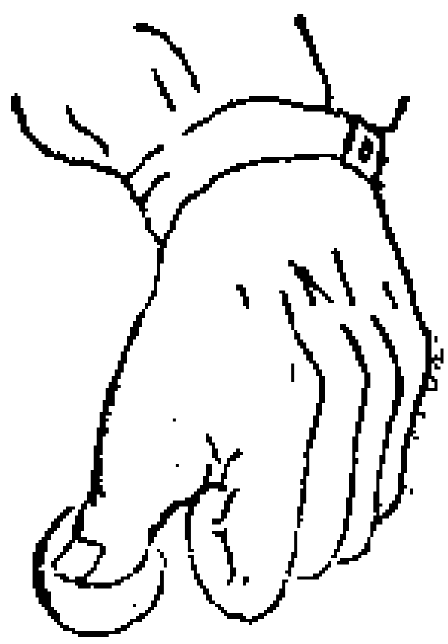


图10—5

4．导法

导法即导引行气治疗法。患者仰卧或平坐，全身放松。治者自然站立，微屈两肘，两掌掌心对患者，意念集中于双掌，发热气。从患者头部开始，由上至下，进行全身性导引，以治者之气调动患者之气。这样，二气结合，从头至脚或从头至手，将患者体内之病气导引至脚趾或手指排出。此时，治者应将两手外翻。用导引法施治一般是在点、按、揉之后。导引要反复多次，直到患者感到有一股凉气或微风从头到脚排出为止。

5．推法

推法，即太极推手法也叫阴阳太极推手法。此法主要治疗肝腹水、腹胀、腹泻，以及长时间脾胃不和引起的腹胀、腹大。施治时，让患者仰卧，全身放松，心平气静。治者站在患者右侧，双手成阳掌放在患者腹部，左手放在剑突下（上脘穴处），右手放在趾骨上（关元穴上）。双掌轻按患者腹部，两手作圆周运动。左手，满掌按顺时针方向前推；右手，满掌按顺时针方向后拉。形如太极图，因此而得名。当两掌推拉成一条直线时，右手翻掌成阴掌（掌心向上）。右手食指打击患者章门穴。此法发出为热气。

注意：上述基本手法，主要在于用气，用力只是辅助手段。治疗主要靠发气的质量和能量，也就是所发外气的密集程度、气量大小和穿透力的强弱等等。不管用气还是用力，都要因人因病而宜。一般说，要根据病人的体质强弱、病情轻重而施以不同的指力或气。病重者指力（气）需强，病轻者指力(气)需弱。但体弱病重者宜用轻手法，病轻体壮者宜用重手法。总的要求：初诊时手法宜轻，然后，视病情逐渐加重。若初诊时就用重手法，容易引起病人的恐惧心理而影响疗效。

二、发放外气时常用的手法

发放外气常用的手法有：点、按、揉、导、推法，与单手剑指发气，双手剑指发气，单手内劳宫穴发气，双手内劳宫穴重叠发气和全掌发气。

点、按、揉、导和太极推手的基本手法及发气问题已经阐明。现在着重介绍以下发放外气功法。

1．单手剑指发气

单手剑指所发外气，是凉气，密度比较集中，冲击力较强，适合治疗单一性病灶。如对癌症病灶的医治。

2．双手剑指发气

双手剑指发气，所发之气属于凉气。但是，所发之气比较分散，适用于病灶分散之病症。

3．单手内劳宫发气

单手内劳宫所发之气为热气，密度较集中，面积较大。

4．双手重叠内劳宫发气

双手重叠内劳宫所发之气为热气。因两掌重叠，所发之气集于一线，所以，比单手内劳宫所发之气功力更强，气量更大，穿透力更强，适用于治疗重症患者。

5．全掌发气

全掌发气，分为单手和双手两种。双手全掌发气即导引治疗法，所发之气为热气，比劳宫发气面积更大，但气较分散。

三、凉气和热气的发放方法

1．凉气的发放

发凉气必须长期坚持练习站桩功和青龙腾空。在练站桩或青龙腾空时，感到剑指有凉气或微风排出，这种状况就是发凉气。长期习练，便可建立大脑、穴位和经络之间的条件反射。只要一想到剑指就能够发出凉气，这就是常说的“意到气到”。

治疗时，为使气常用不衰，不损伤自身，必须借

助地（阴）气的补充。具体做法：治疗用剑指或点法时，要先意念地（阴）气进入涌泉，如青龙缠丝沿腿而上，聚集忧陀那，再到胸、背、臂而到剑指慢慢发出。让凉气进入患者的皮肤、穴位，沿经络而达脏腑，以治疗疾病。发气的关键在意念。

2．热气的发放

发放热气必须练好站桩和白虎下山这两种功法。在练白虎下山时，双掌感到有一股气从内劳宫穴排出时，就是在发外气。

治疗时，为使气量充足，常用不衰，或避免伤害自身，必须借助自然之气。具体做法：治疗之前，应自然站立，全身放松，意念天（阳）气从百会进入体内，地（阴）气从涌泉而入，进入体内，集天地人之三气于忧陀那。施治时，调忧陀那之气经胸、背、两臂到掌，由劳宫穴、全掌或用按法手式发出。

四、关于补泻手法

①以气区分：热气为补，凉气为泻。

②以指力区分：轻点、轻按为补法，重点、重按为泻法。以点为例：轻点时病人有凉感或微风；重点时病人会感到凉气加剧，并伴有麻感。如点百会穴，重点时病人能感到从头顶凉到脚心，此为明显的泻法。

③以转向区分。施用揉法时，向里转为补法，向外转、指力加重为泻法。

注意：气功点穴治疗主要靠发放外气作用于患者，用力只是辅助手段。凡治者都必须注意之，切忌只用力不用气，否则就失掉气功点穴治病的目的，变成单纯的按摩治疗法了。

五、常见病气功治疗举例

1．呼吸系统

①气管炎、支气管扩张、肺炎：外气探测，膻中，肺区有热感，大椎（雪花盘）、肺俞有凉感。支气管扩张，大椎凉度较强并伴有磁吸感。外气治疗，用按法对大椎、肺俞、肾俞、膻中、寒闸、塔埃发热气。

②哮喘、肺气肿、矽肺、肺结核：外气探测，肺区、大椎、肺俞有凉感。肺结核大椎有热感；肺气肿两肩胛有磁吸感。外气治疗，用按法对肺俞、肾俞、大椎、膻中发热气。

③肺癌：外气探测，肺区、膻中、肺俞有凉感。病灶部位有热感，病灶周围有凉感。两肩胛有磁吸感。外气治疗，用单手剑指发凉气。手法：剑指离开皮肤一寸远，由病灶外到内，由大到小画圆圈，最后

集中到一点。不能由内到外，不能点按。

用点法对百会穴发凉气，治者与患者同时呼气，为大泻手法。

2．消化系统

①食欲不振、消化不良、食积、脾胃虚弱：外气探测，中脘、胃俞、脾俞、中焦有凉的反应。

外气治疗，用按法对中脘、胃俞、脾俞、肝俞、合谷发热气。对足三里先用按法发微热气，再用点法发微凉气。让患者每天按揉足三里2次，每次10分钟。

②胃溃疡、十二指肠球部溃疡：外气探测，中脘、胃俞、脾俞、中焦有凉的反应，并伴有麻、胀感。外气治疗，用按法对中脘、胃俞、脾俞、肝俞、足三里、合谷发热气。再用双掌，一手离中脘三至五寸，一手离足三里三至五寸，发热气。用导引治疗法发热气作全身性导引。

③急性肠胃炎、便秘：外气探测，中脘、胃俞、脾俞、肝俞有热胀反应。外气治疗，用点法对通便穴发凉气。通便穴位于肚脐旁开三寸处。然后，用泻法，中指按着通便穴自内向外旋转。指不离穴位。

④便溏、腹泻：外气探测，中脘、胃俞、脾俞、肝俞、有冷的反应。外气治疗，用按法对通便穴发热

气。然后，用补法，中指按通便穴自外向内旋转，指不离穴位。

⑤直肠癌：外气探测，中脘、胃俞、脾俞、大肠俞有凉感。病灶部位有热感。外气治疗，用点法对大肠俞发凉气。在病灶部位用单手剑指离开皮肤一寸发凉气。施术时，剑指由外向内，由大到小画圆圈，最后集中到一点。切忌由内到外或点按。

⑥过敏性结肠炎、急性肠炎、痢疾、溃疡性结肠炎、腹胀：外气探测，中脘、胃俞、脾俞、肝俞有微热、麻、刺反应，以麻的反应较强。痢疾小腹有凉感。外气治疗，用按法对中脘，胃俞、脾俞、肝俞、足三里发热气。对腹胀者加用推太极手法。

3．肝胆系统

①慢性肝炎：外气探测，血海、肝俞有凉的反应。外气治疗，用按法对肝、脾、肾三俞穴发热气。用掌对章门穴大面积发热气。

②急性肝炎：外气探测，血海、肝俞有热的反应。反应点即内踝骨尖上一寸五分的胫骨后缘有一压疼点。外气治疗，用按法对肝、脾、肾三俞穴发热气。用掌对章门穴大面积发热气。

③肝硬化腹水：外气探测，血海、肝俞有冷的反应。外气治疗，用太极推手法。

4．心血管系统

①风湿性心脏病：外气探测，心区和两肘下有微凉风的感觉，心俞、小肠俞有凉的反应。用导引治疗法引导后肘关节、膝关节有微凉风反应，要确诊为风湿性心脏病。外气治疗，用劳宫穴对心区发热气，让患者内视心脏，感到有气在心区旋转，以激发调动患者内气。让内外之气发挥作用。

用按法对内关、极泉、太极、心俞、小肠俞发热气。患者会感到背部发热。伴有肾虚者腰部发热，应引气下行；肺部有病患者，应引气上行于颈部、

用导引疗法，对全身进行导引，并导引病气从四肢排除。

②冠心病、心绞痛、心肌炎、心律不齐：外气探测：心区、心俞有热、麻、磁感。外气治疗，用按法对心俞、中脘、膻中、内关发热气。

用导引治疗法进行全身导引。

③高血压引起的心脏病：外气探测，肾俞凉、头部热。反应点即第六颈椎棘突下旁开二寸压痛点。外气治疗，对百会穴发凉气。让患者配合呼吸。重呼不重吸。以配合点穴呼气到涌泉。用按法对极泉、内关发热气。

用导引治疗法进行全身导引，让病气从四肢排

出。

然后，让患者仰卧，平心静气，自然调息。用“吹”字口型呼气，以呼为主，引气下行涌泉，以增强疗效。

④高血压：外气探测，心区、心俞有热的反应，百会穴热度更盛。外气治疗，用按法对心俞、极泉、陵道、大陵发热气。用点法对百会发凉气。治者点穴时，让患者呼气，让气从涌泉排出。用导引治疗法进行全身导引，让病气从四肢排出。

5．泌尿系统

①肾炎、肾盂肾炎：外气探测，肾俞、命门、腰部有热的反映。外气治疗，用按法对肾俞、命门、关元、气海、太溪发热气。

②神经衰弱、月经不调、子宫结核：外气探测，肾俞、命门、腰部有凉的反应。小腹有凉感。外气治疗，用按法对肾俞、命门、关元发热气。对关元发热气，指力由轻到重，但也不宜过重。对肾俞用掌大面积发热气。

6．神经、内分泌系统

①甲亢：外气探测，颈部有凉感，背部、耳旁有热的反应。外气治疗，用点法对曲泽发凉气，用剑指发凉气，从颈部导引至手。

②神经衰弱，头晕、头痛：外气探测，脑髓之海、颈部有凉感。外气治疗，用按法对百会、太阳、后风、神道、曲泽、大椎发热气。然后，让患者俯卧，用双手劳宫发热气，从百会起慢慢导引，沿脊柱而下，到肾俞时加大气量，引病气沿两腿从涌泉排出体外。对头痛者用按法对风府发热气。

7．五官科疾病

①扁桃体炎：外气探测，病灶区热度高。

反应点即手二、三指掌骨后缘凹陷处。外气治疗，用按法对手二、三指掌骨后缘凹陷处发热气。用剑指对手三阴经发凉气（从膻中穴到内劳宫穴），反复导引。

②咽炎：外气探测，病灶区热度大。反应点即第五颈椎旁开二寸五分处的压痛点。外气治疗：用按法对百会、合谷、曲池、太冲和压痛点发热气。

③慢性鼻炎，过敏性鼻炎：外气探测，病灶区热度大。外气治疗，用按法对迎香穴发热气。

以上所举例子，是多年临床实践的结果，仅供参考。至于外气治病的机理，目前不少专家正在研究之中。

第四节　气功常用穴位及其主治病症

云　门　位于锁骨下缘，喙突内侧。当胸大肌三角肌之间凹陷处。主治：伤寒四肢热，咳喘，气短，胁痛，肩痛。

鱼　际　位于第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处。主治：咳嗽，咳血，咽喉痛肿，失音，发热。

合　谷　位于第一、二掌骨中间，稍偏食指处。主治：中风，感冒，头痛，月经闭，产后贫血，齿痛，鼻衄。

曲　池　屈肘时，桡侧肘横纹头至肱骨外上髁之中点。主治：上关节痛，月经不调，半身不遂，高血压，贫血。

缺　盆　位于锁骨上缘中点凹陷处，从正中线旁开四寸与乳头相对。主治：颈项神经痛，颈椎病，腰痛不可俯仰，呃逆。

天　枢　位于脐旁开二寸处。主治：呕吐，下痢，腹痛，便秘，月经不调，痛经。

梁　丘　髌骨上缘外直上二寸处。主治：胃痛，腹泻，腰腿痛，乳肿痛。

足三里　位于膝下三寸，胫骨外约一横指处。主治胃痛，呕吐，便秘或腹泻，瘫痪，癫痫，乳痈，四肢肿满，小便不利，小腹肿痛，遗尿。

三阴交　位于内踝上三寸，胫骨后缘处。主治：消化不良，月经不调，带下阴挺，不孕，滞产，遗精，阳痿，遗尿，疝气，足痿，脚气。

阴陵泉　位于胫骨内踝下缘，胫骨和腓肠肌之间凹陷处。主治：水肿，泄泻不化，腹痛，阴痛，腰腿痛。

极　泉　位于腋窝正中，腋动脉内侧。主治：心痛，胸胁痛，肘臂冷痛，干呕，四肢不举，忧郁。

玉　枕　脑户旁开一、二寸处。主治：头项痛，目痛，恶风汗出，呕吐。鼻塞不闻，寒热骨痛。

大　杼　位于第一胸椎棘突下旁开一寸半处。主治：支气管炎，肺炎，胸膜炎，项背痛，骨结核，关节炎，肢体麻木。

肺　俞　位于第三胸椎棘突下旁开一寸半处。主治：支气管炎，肺炎，哮喘，肺结核，胸膜炎，自汗，盗汗，骨蒸潮热，咯血，胸满上气，喉痹，癫痫，瘈疭，瘿气。

心　俞　位于第五胸椎棘突下旁开一寸半处。主治：神经衰弱，肋间神经痛，风湿性心脏病，心房纤颤，心动过速，精神分裂症，癫痫、癔病，心胸烦闷，寒热心痛，咳嗽咯血，呕吐不食，疟疾，手足心热，遗精，白浊，盗汗，健忘。

肝　俞　位于第九胸椎棘突下旁开一寸半处。主治：肝炎，胆囊炎，胃痛，眼痛，肋间神经痛，神经衰弱，月经不调，鼻衄，吐血，黄疸，积聚痞痛。

胆　俞　位于第十胸椎棘突下旁开一寸半处。主治：肝炎，胆囊炎，胃炎，胆道蛔虫症，淋巴结核，腹胀，胸胁痛，头痛振寒，口苦，干呕，咽中痛，目黄，黄疸，骨蒸潮热，虚劳遗精，腋下肿。

胃　俞　位于第十二胸椎棘突下旁开一寸半处。主治：胃痛，胃炎，胃扩张，胃下垂，溃疡病，胰腺炎，肠炎，失眠，食欲不佳，脊背痛，反胃呕吐，小儿吐乳，胃寒腹痛，泄痢，水肿，鼓胀。

脾　俞　位于第十一胸椎棘突下旁开一寸半处。主治：胃炎，溃疡病，胃下垂，神经性呕吐，

消化不良，肝炎，肠炎，浮肿，贫血，肝脾肿大，慢性出血性疾病，子宫脱垂，荨麻疹，肢体乏力，水肿，黄疸，泄痢。

肾　俞　位于第二腰椎棘突下旁开一寸半处。主治：肾炎，肾绞痛，肾下垂，腰痛，遗精，遗尿，阳痿，月经不调，哮喘，耳鸣，耳聋，贫血，腰部软组织损伤，小儿麻痹后遗症，溺血，水肿，消渴，癫疾，膝冷。

大肠俞　位于第四腰椎棘突下旁开一寸半处。主治：腰腿痛，腰扭伤，骶髂关节痛，肠炎，痢疾，便秘，肠鸣、腹胀，泄痢，食不下，绕脐切痛，大小便难。

小肠俞　位于第一骶椎棘突下旁开一寸半处。主治：腰痛，腰骶痛及骶髂关节疾病，遗精，遗尿，肠炎，便秘，盆腔炎，尿血，尿黄赤，消渴，泄泻，痢疾，疝气，妇人带下。

委　中　腘窝横纹中央。主治：中暑，急性肠胃炎，腰背痛，坐骨神经痛，膝关节炎，下肢瘫痪，腓肠肌痉挛，中风昏迷，半身不遂，腰脊强痛，癫疾，麻风，疟病，疔疮，心腹绞痛。

承　山　在腓肠肌肌腹下方，当用力伸直足尖，使足

跟上提时出现“人”字形凹陷处。主治：腰腿痛，坐骨神经痛，腓肠肌痉挛，下肢瘫痪，痔，脱肛，咽喉痛，脚气，腰脊角微痛无力。

昆　仑　位于跟骨上，外踝与跟腱之间凹陷处。主治：头痛项强，甲状腺肿大，腰背痛，坐骨神经痛，下肢瘫痪，踝关节及周围软组织疾病，疟疾，难产，胞衣不下，小儿惊厥。

内　关　位于腕横纹正中上二寸，两筋之间。主治：风湿性心脏病，休克，心绞痛，心悸，呕吐，胸痛，胃痛，腹痛，膈肌痉挛，偏头痛，甲状腺机能亢进，癫痫，癔病，哮喘，咽喉肿痛，及各种手术疼痛，心胸诸疾，呕吐，脾胃不和，疟疾，黄疸，中风，脱肛。

劳　宫　位于掌中央，第二、三掌骨之间，当屈指握掌时，中指指尖所指处。主治：中风昏迷，中暑，心绞痛，口腔炎，小儿惊厥，癔病，精神病，手掌多汗症，手指麻木，心痛，食不下，黄疸，呕吐，手颤，鹅掌风，癫狂。

角　孙　位于耳壳向前折曲，耳尖正上方入发际处。主治：腮腺炎，牙痛，目翳，耳郭红肿，项强。

风　池　位于枕骨粗隆直下，风府两旁凹陷处。当斜方肌和胸锁乳肌突之间取穴。主治：感冒，头晕，头痛，项强痛，眼病，鼻炎，耳鸣，耳聋，高血压，癫痫，偏瘫，脑疾患，失眠，疟疾，瘿瘤。

肩　井　位于大椎与肩峰连线之中点，大髎之前，肩部最高处。主治：中风偏瘫，乳腺炎，功能性子宫出血，颈淋巴结结核，肩背痛，眩晕，头项强，上气咳逆，中风不语，难产，瘰疬。

环　跳　位于骨枢中，股骨大转子最高处与骶管裂孔连线的外三分之一与内三分之一交界处。主治：坐骨神经痛，下肢麻痹，瘫痪，髋关节及周围软组织诸疾，腰胯痛，脚气，水肿，风疹。

期　门　位于乳下两肋，当第六肋间。主治：肋间神经痛，肝炎，肝肿大，胆囊炎，胸膜炎，胃神经官能症，胁胀，心痛，呕吐，疟疾，妇人产后余疾。

关　元　位于前正中线，脐下三寸处。主治：腹痛，腹泻，痢疾、尿路感染、肾炎，月经不调，月经痛，白带多，盆腔炎，功能性子宫出

血，子宫脱垂，遗精，阳痿，遗尿，卒中脱症，全身衰弱，脐下绞痛，溺血，便血，潮热，咯血，消渴，泄痢。

会　阴　两阴中点。主治：溺水窒息，尿道炎，前列腺炎，月经不调，妇人产后昏迷，阴挺，阴门肿痛，久痔，大小便不利，遗精。

气　海（血海）　前正中线，脐下一寸半处。主治：神经衰弱，腹胀，月经不调，经痛，肠麻痹，遗尿，尿频，尿潴留，遗精，阳痿，赤白带下，崩漏，不妊，中暑，卒中虚脱。

神　阙　位于脐窝正中。主治：急慢性肠炎，慢性痢疾，肠结核，肠粘连，休克，水肿，脱肛，中风，中暑，肠鸣，腹痛，泄泻不止，霍乱。

水　分　前正中线，脐上一寸处。主治：腹水，呕吐，腹泻，肾炎，霍乱转筋，脱肛，大小便不利。

下　脘　前正中线，脐上二寸处。主治：消化不良，胃痛，胃下垂，腹泻，六腑之气寒，脐上厥气动，不嗜食，小便赤，呕吐。

中　脘　前正中线，脐上四寸处。主治：胃溃疡，胃下垂，急慢性胃炎，急性肠梗阻，胃痛，呕

吐，腹胀，腹泻，便秘，消化不良，精神衰弱，精神病，虚劳吐血，癫狂、黄疸。

上　脘　前正中线，脐上五寸处。主治：急性胃炎，胃扩张，胃痉挛，贲门痉挛，身热汗不出，心中烦热，心痛腹胀，妄言狂怒，黄疸。

鸠　尾　前正中线，脐上七寸，剑突下半寸处。主治：心绞痛，癫痫，呃逆，精神病，哮喘，腹胀，惊悸，气短，少气。

膻　中　两乳中间。主治：支气炎哮喘，支气管炎，乳腺炎，乳汁过少，肋间神经痛，吐血，咯血，噎膈，肺痈，瘿瘤。

廉　泉　前正中线，喉结上方，舌根下方凹陷处。主治：支气管炎，咽炎，扁桃体炎，失音，舌肌麻痹，喘息呕沫，舌下肿难言，舌根结缩，涎出，咽食困难，消渴，口疮，口噤。

承　浆　在下颌正中线，下唇缘下方，颏唇沟中央凹陷处。主治：面神经麻痹，牙痛，口腔溃疡，流涎，牙痛龈肿，面浮，消渴，偏风。

长　强　在尾闾端与肛门之间。主治：痔疮，脱肛，阴囊湿疹，腹泄，阳痿，精神分裂症，遗精，淋浊，瘈疭狂痫。

腰　俞　在骶骨裂孔中。主治：癫痫，月经不调，痔

疮，腰脊痛，尿失禁，下肢麻痹，淋浊，遗尿，大便下血，瘟疫，发热无汗。

命　门　在第二腰椎棘突下。主治：腰痛，腰扭伤，遗精，阳痿，白带，子宫内膜炎，盆腔炎，脊柱炎，坐骨神经痛，肾炎，下肢瘫痪，头痛，耳鸣，腹痛，疟疾，癫痫，肠疝痛，崩漏，脱肛。

大　椎　在第七颈椎棘突下，主治：发热，中暑，疟疾，精神分裂症，癫痫，支气管炎，哮喘，肺结核，肺气肿，肝炎，血液病，湿疹，瘫痪，肩背痛，伤寒热甚，寒热往来，胸闷胁痛，骨蒸潮热，喉痹。

风　府　头项正中线，后发际上一寸处。主治：颈项强痛，四肢麻木，感冒头痛，中风，精神病，伤寒头痛，项强目眩，咽喉肿痛，失音，黄疸，狂走，头风，眩晕，呕吐不止。

百　会　头项正中线，两耳尖联线的交点处。主治：头痛，眩晕，休克，高血压，失眠，癫痫脱肛，巅顶痛，目眩，耳鸣，耳聋，鼻塞中风，口噤不开，阴挺，痔疾。

神　庭　头正中线，前发际后半寸处。主治：头痛，鼻炎，眩晕，癫痫，精神病，目翳，鼻衄，

瘈瘲，角弓反张，吐舌，惊悸不安，喘渴烦满，卒中。

人　中　人中沟中央近鼻处，或上三分之一处。主治：面肌痉挛，急性腰扭伤，晕车，晕船，鼻病，口臭，急救昏迷，中风口噤，惊风，口眼㖞斜，面肿唇动，癫狂痫，心绞痛。

龈　交　掀起上唇，正当唇系带之端，门齿缝微上方。主治：急性腰扭伤，鼻息肉，牙痛出血，精神病，鼻衄，目翳，多泪，内眦赤痒痛，牙疳肿痛，黄疸，癫狂，心烦。

殷　门　位于臀横纹正中央下六寸处。主治：腰背痛，坐骨神经痛，后头痛，下肢麻痹，腰痛不可俯仰，股外肿。

涌　泉　位于足底心当屈足卷趾时出现凹陷处。主治：休克，中暑，失眠，中风，高血压，癫痫，癔病，精神病，小儿惊风，头顶痛，下肢瘫痪，头眩，巅顶痛，目糊，咽肿，舌干，鼻衄，二便不利，泄泻，疝气，水肿，足心热，五趾尽痛。

灵　台　在第六胸椎棘突下，主治：哮喘，支气管炎，胆道蛔虫症，疟疾，胃痛，脊痛项强。

寒热感冒，痹热，痈疽，疔疮。

天　宗　肩胛冈下窝中，当肩胛骨下缘与肩胛下角之上三分之一处。主治：肩臂及肩胛区痛，胸胁支满，咳逆抢心，颊颔肿。

上　廉　曲池下三寸处。主治：偏瘫，扭伤，手足麻木，眩风头痛，风水膝肿，肠鸣，胸痛，小便难、小便黄赤。

天　突　胸骨上窝正中凹陷处。主治：支气管哮喘，支气管炎，咽喉炎，甲状腺肿大，膈肌痉挛，神经性呕吐，食道痉挛，声带疾病，瘿瘤初起。

印　堂　两眉头联线中点。主治：头痛，眩晕，鼻炎，感冒，高血压，失眠，小儿惊厥。

附　　指量法：

①以病人拇指与中指相扣，中指中节两横纹宽处之距离为一寸（图10—6）。

②以病人食指第二关节的宽度作为一寸（一横指）；食指中指相并第二关节的宽度作为二寸（二横指）；食、中、无名、小指相并第二关节的宽度作为三寸（四横指）（图10—7）。

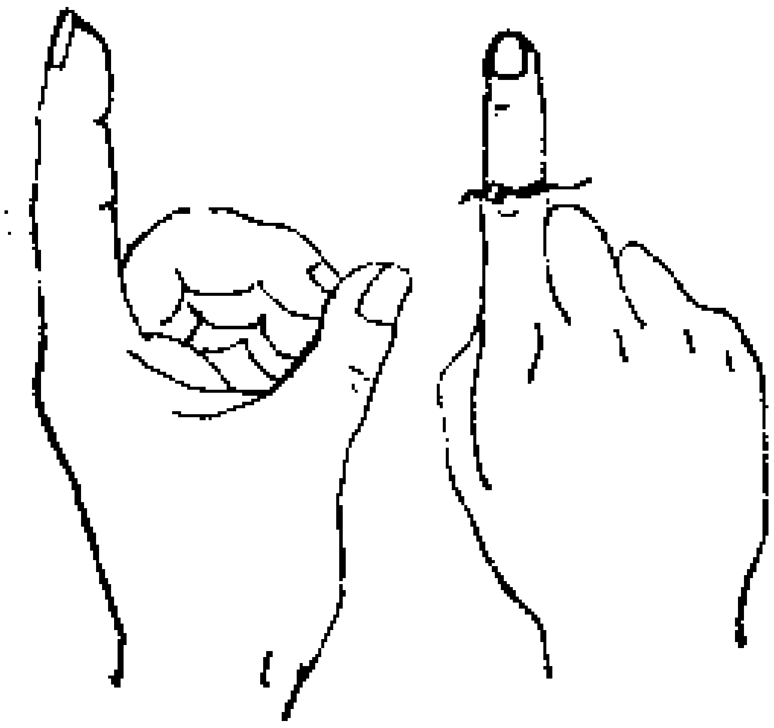


图10—6

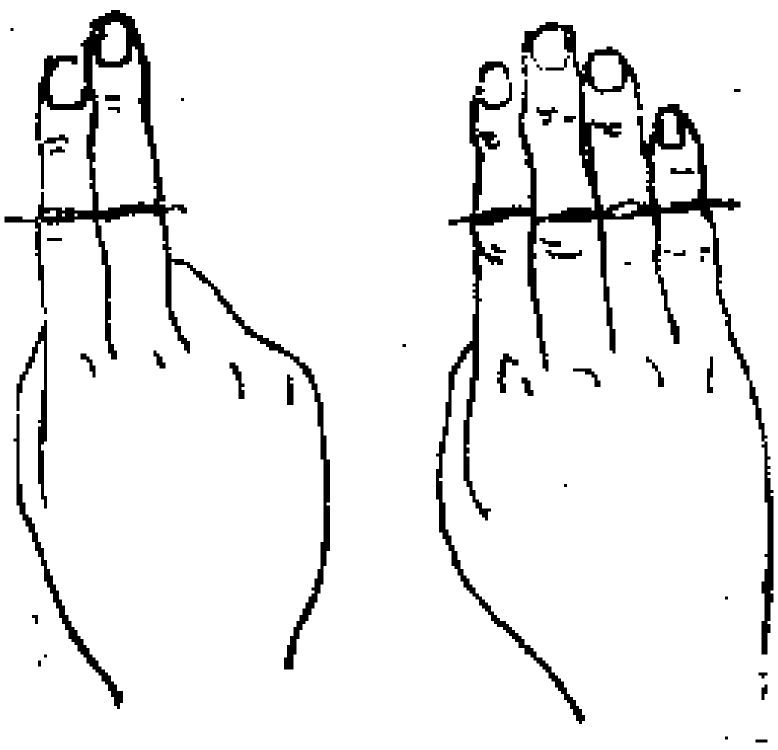


图10—7

第九章　整体观念

练气功，特别是利用外气诊病治病，必须树立整体观念。整体观讲的是统一性和完整性，它既强调事物本身的统一和完整，又重视事物本身与其他事物的联系。中医学以整体观作为指导思想，认为人体是一个有机的整体；同时也认为人体与自然界也是一个有机的整体。这种人体自身，人与自然界的相互联系，就是整体观念。古今气功界的大师们无不重视整体观。无不运用整体观来指导行动。少林气功的特点之一就是整体观，它主张“天、地、人三者合一”，还有“人在气中，气在人中”之说都是天人合一的观点。而每套功法对各脏腑、经络进行全面的调理，也是从人体这一有机整体出发。因此，我们练气功，搞气功医疗就应学习、研究、运用整体观。

一、人体与自然界的关系

自然界是一个有机的整体，人是其中的一分子。自然界存在着人类赖以生长的必要条件。一切事物是

变化的，自然界的变化又时刻影响着人体。这便是人对自然的依存关系及自然对人的制约关系。人对自然适应不是被动的，而是主动的。其表现为能动地改造自然，与自然作斗争。

人生活在自然之中，自然界的变化也引起人体生理病理的变化。以气候为例：一年四季气候有春暖、夏热、秋凉、冬寒之分。人体随气候的变化也产生相应的变化。如《灵枢·五癃津液别》篇中说："天暑衣厚则腠理开，故汗出……天寒则腠理闭，气湿不行，水下流膀胱，则为溺与气。"这是说，气候炎热人易出汗，天气寒凉则少汗多尿，讲的是人对自然的适应性。由于季节气候急剧变化，人对自然的适应性有一定限度，超过了人的适应能力，或者人体的调节机能不能对自然界的变化作适应的调节，便会生病。如某些季节性疾病的发生，就是这个道理。医学家孙思邈的《四季养生法》中说："春嘘明目要扶肝，夏日呵心火自闲，秋呬要知金润肺，冬吹益肾坎中安……。"就是针对四季气候变化而采取的积极养生之道，是整体观运用于养身的范例。

昼夜晨昏对人体的影响：一日昼夜气候也有变化，故《灵枢·顺气一日分为四时》说："以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。"

虽然变化不如四季那样明显，但对人体也有影响。如有些疾病白天较轻，夜晚较重，就是受昼夜变化的影响。我们练少林功，早晨或上午练站桩和外经，会感到精力充沛，周气轻松，反之则会感到身体疲惫。下午或晚上练内经则有周身轻松、自在舒展、气血通畅之感，反之则无明显感觉。这是前人视昼夜气候变化，在练功中总结的经验。

此外，地域对人体也有一定影响。我国地理特点，西北地势高，东南地势低；西北偏于寒冷而干燥，东南偏于温暖而湿润。由于地有高下之异，气有暖寒之别，所以，一旦迁居异地则有不适之感。这是环境突变对机体的影响。但经过一段时间就会适应。

以上情况说明自然对人体的影响，也说明人类对自然的适应性和能动的改造作用。

二、人体本身的统一性

人体是由脏腑、组织和器官构成。各个脏腑、组织和器官都有其不同的功能，而不同功能又是整体机能活动的组成部分，这就是人体的局部和整体的统一性。人体各脏腑、组织和器官，在结构上是不可分割的，在生理上是相互联系、相互制约的，在病理上是相互影响的。人体这个有机的整体，是以五脏为中

心，配合六腑，由经络“内联脏腑，外络肢节”而形成的。身体统一的机能活动通过精、气、神的作用来完成。如心的生理功能是主血脉，而血液的运行除受心脏的推动外，还受肺气的协助，所以说“气行血随”就是这个道理；若肺功能失调，气机不畅，血液的运行就会受到影响。练气功中的“调息”主要是调整、改善、增强肺功能。肺功能正常，肺活量增大，气血运行则流畅。又如脾功能是运化水谷精微濡养全身，但是水谷精微的输布又是靠肝的疏泄作用的协助。而血液和津液的运行又依靠心、肺、肾等脏的机运，所以说脾的功能作用是在心、肺、肝、肾等脏的配合下完成的。这就是人体各器官之间的相互联系、相互资助的作用。因此，练气功，不能因某一脏腑有病患，而单练某一种功，而应根据病因病理，对症施功，才能收到明显效果。

同样，人体在病理上也是相互影响的。因此，任何一个局部出现病变，都要从整体机能上去分析。如眼病，并不是眼局部生理机能失调，而是整体机能失调的集中反应。眼主视。眼之所以能视，除眼本身功能外，还要依靠肝血滋养，故有“肝受血而能视”之说。当肝血不足，不能濡养两目时，会出现两目干涩、视力减退。同样，若肾精不足，还会出现两目干

涩视力减退。若心火上亢，也可使两目红肿。这说明眼疾与心、肝、肾等脏功能失调都有关系。因此，气功外气信息诊断疾病，必须结合致病诸因素加以全面考虑，在治疗上应按“标本同治，治本为主”和“因地、因病、因人”而治的原则，采取不同的治疗措施对症治疗，才会收到满意的疗效。

第十章 辨证施功

辨证施功，是根据中医"辨证施治"原则在气功中的运用。是气功成败的关键，

一、按四季阴阳变化辨证施功

一年四季的阴阳变化是很大的，其突出表现为春温、夏热、秋凉、冬寒。按阴阳来分，春夏为阳，秋冬为阴。因此，在运用气功治疗和自我身心锻炼时应以辨证施治为原则，查清病的虚实寒热，当补则补，该泻则泻，并针对症状选择对证治疗的功法。一般来说：春夏季节宜偏重于静功，动功为辅；动功要适当少练，配合动静相兼的功法，如练易 筋 经 内 经，或者其它静功（"赤龙搅海吞津法"等），借以充养真气，培补先天之气，滋阴壮阳，使肝气、心气不乱。秋冬季节多练动功，但也要动静相兼，以 助 动 功 之力；练意守丹田，调息，用腹式呼吸，吸 气 后 略 闭气，返观内视丹田，使气在腹内发热如腹内有温火，借以生阳养阴，使肺气不致燥满，肾气不致浊沉。

二、按昼夜阴阳变化练功法

古人把一昼夜分为十二时辰，即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。从子时至巳时为“六阳时”；从午时至亥时为“六阴时”。清气为阳时所主，浊气为阴时所主。故练周天功在六阳时为好。按现代说法，也以平旦之时练深呼吸最好。因为，清晨空气中空气较为清新，对身体有益，更重要的是“六阳时，为火”最易使真气自然聚积于丹田，丹田之气充盈，能使气机发动，运行于任督二脉，达到周天通之目的。

三、辨证论治选功法

病有万端，不外阴阳。其症状表现多为虚实寒热。按照《内经》“寒者热之，热者寒之，虚则补之，实则泻之”的原则而辨证施功。《神气养形论》一书中指出：“若腹中大冷，取近日及日午之气服之；若腹中大热，取夜半及平旦之气服之”。《养生肤语》中也提到：“虚病宜存想收敛，固密心志，内守之功以补之；实病宜按摩引导，吸努捏摄，散发之功以解之；热病宜吐故纳新，口出鼻入以凉之；冷病以存气闭息，用意生火以温之。此四法可为治病捷

径，胜服草木金石之药远矣。”《神气养形论》也有“吹以去寒，呼以去热”的论述，由此可见，古人运用“服气”、“吐纳”、“闭息”、“内导”等功法调和阴阳、消除疾病，其方法是多种多样的。因此，练气功者必须掌握阴阳学说的基本原则，方能取得较好的效果。

四、按动静与阴阳的关系练功

气功有偏重于静的内功，其“静中有动”；有偏重于动的外功，其“动中有静”。动静之合适与否，对人体阴阳的影响很大。《于氏中说》：“阴生于静，阳生于动”。《内经》中也有“重阴必阳，重阳必阴。”在《古今图书集成医部全录·阴阳应象大论》中引邵子注释说：“动之始则阳生，动之极则阴生；静之始则柔生，静之极则刚生”，这些论述把动静和阴阳变化的关系讲得很明白，所以在练功时掌握“辨证施功”确为重要。如阴盛阳虚的人则宜练偏重于动的外功；阳盛阴虚的人则宜练偏重于静的内功。懂得了动静与阴阳的关系，在选择功法时要根据人体类型的阴阳差异和病情的阴阳盛衰区别对待，尤以动静适宜、阴阳无伤为好。因为动静相兼，气血和畅，百病不生，得尽天年。若为情欲所牵，永违动静，过动伤阴，阳必偏

盛；过静伤阳，阴必偏盛；且阴伤而阳无所成，阳也伤也；阳伤而阴所无生，阴也伤也。阴阳俱伤，则生化之源，无由启也。气功以动化（其）静，以静运（其）动，合呼阴阳，顺乎五行，发其生机，神其变化，故能通和上下，分理阴阳，去旧生新，充实五脏，驱外感之六淫，消内伤之百病，补不足，泻有余，消长之道，妙应无穷。自有祛病延年之效。

五、意守、存想、姿势与阴阳的关系

意守、存想是讲，在练功时用思维活动发挥人体的潜力控制调整自己的生理机能和改善病理状态的方法。《文史真经》中说："气缘心生，犹如内想大火，久之觉热，内想大水，久之觉寒"。《养生醒》中也有"人心思火则体热，思水则体寒"说法。充分说明意守、存想对人的身体机能确有调整作用。

现将练功和临床体验，结合辨证施功介绍如下几点：

①凡阴虚阳盛之人，适宜以静功为主，意守"涌泉"、"三阴交"等阴窍为辅。

②阴盛阳虚之人，宜以动功为主，意守"命门"、"百会"、"泥丸"、"祖窍"等阳窍为辅。以上这些功法能使阴阳调合平顺。

③还有一种说法："阳时用阳气意想在阴冷病灶部位。阴时用阴气意想在热病灶部位，以调整阴阳，改善身体机能，祛病健身。"

④高血压患者和经常头晕目眩者，意守涌泉穴并慢走，返观内视涌泉穴如与地气相接抬脚时也有下拉感。坐式，双手交叉按摩双足涌泉、太冲穴，向左右各转36转，即能稳定血压。

⑤失眠和神经官能症做意守功，先精神放松，然后自上而下全身放松1～3遍。开始意守丹田，自然腹式呼吸，便能自然入睡。

另外，关于练功姿势问题。无论练什么功，姿势正确与否，对练功的结局影响很大。姿势正确，气流合度，效果良好。姿势不正确，气流不畅，阴阳失调。静功和动功姿势千变万化，都必须用阴阳学说来指导。姿势种类很多，不外乎上下、左右、前后、俯仰、屈伸、升降、开合、刚柔等等，都是对立统一的关系。例如：患胃下垂病的人应采取仰卧式，将腰部垫高，双臂举过头顶，进行自然呼吸，方能使胃升高；哮喘病人，则用座式，才能使逆气下降，且意守丹田，腹式呼吸，才能减轻喘状。又如《医学汇函》中："有火者开目，无火者闭目"，"欲气上行而治耳目口鼻之病，则屈身之。欲气下行以通二便，健

伸胫，则偃身之”，“欲引头病者仰头，欲引腰病者视脚。”等等

附一：

高血压病的自我疗法

一、高血压病的致病因素

高血压病是一种危害人民健康的常见病、慢性病，以动脉血压增高为其主要特征。有关专家认为本病病因尚未完全明确，可能有下几种因素是促使本病发生的原因：随年龄增长而引起体内生理变化；注意力高度集中、精神紧张而体力活动较少的职业；对视觉、听觉形成慢性刺激的环境；有遗传因素，等等。中医学认为本病是阴阳平衡失调所致。其病变在肝，其病根在肾。一般认为肝阳上亢是由于肝阴不足或心阴或肾阴不足引起，常见为肝肾阴虚，所以中医常以“肝阳”、“肝火”、“肝风”等症状描述高血压病。肝阳上亢可见化火，甚至风动等症状。阴阳互根，肝肾阴虚患者，由于阴损可以及阳，而形成阴阳两虚。

二、高血压病自我疗法之一

①预备式：自我疗法采取卧式或坐式均可。卧式：宜采用仰卧式。身体平卧于床上，两臂自然平放于体侧。掌心向下，五指伸直，双目微闭，全身放松，自然呼吸。坐式：坐在高低适度的椅子或凳子上，坐下来大小腿成90°角。两脚与肩宽平行着地，两手心向下，自然放在大腿上。身体正直，全身放松，两目微闭，自然呼吸。

②功法：按预备式调整好身体后，自然调息1～3分钟，达到心平气静。然后，反观内视，意念自身血液从头到脚、从上而下缓缓流到两脚，从太冲穴和涌泉穴排出。同时，配合呼吸，用“吹”字口型呼气，应以呼气为主。

内视与呼气应同步进行。做到气呼尽，内视血液从脚排出。

③呼吸：自然呼吸。

④练功时间：每天早晚各1次，每次10～15分钟。

⑤收式：练完本功，要全身拍打，自上而下揉搓全身，直到全身轻松舒适，收功。

三、注意事项

①练功时间不得超过15分钟，若超过15分钟，可能造成血压降得过猛过快，而引起头晕、目眩、恶心等反应。

②白天若有血压增高的迹象，应立即找椅（凳）坐下，采取坐式练此功5分钟，血压便能趋于稳定。

③练习本功，要经常检查血压，预防血压下降过低。血压恢复正常后要停练本功。

④若发现血压低于正常值，意守优陀那3～5分钟，即可恢复正常。

⑤血分热或阴虚阳亢者亦可练习。

注：太冲穴，位于足背第一、二趾缝间上一寸五分处。

四、高血压病自我疗法的其它功法

除练自我疗法之一以治肾为主之外，还应加练下列功法：

①易筋经内经的第十式“青龙探爪”以清肝利胆。

②四季养生功的“呵”字功，以平心火。

③四季养生功的“吹”字功以固肾。

④四季养生功的"嘘"字功以清肝热。

通过上述功法的练习，肾、肝、心诸脏都得到调理，内脏之热得到清理，高血压症状可以缓解和痊愈。

附二：

四 季 养 生 功

四季养生功，有的叫"六字诀"，是古人根据"吐纳"原理编制而成的一套健身功法。唐代大医学家孙思邈总结前人的经验，提出了完整的口诀：

春嘘明目要扶肝，夏日呵心火自闲。

秋呬要知金润肺，冬吹益肾坎中安。

嘻理三焦除烦热，四季长呼脾化餐。

切忌出声闻耳内，方知功效胜灵丹。

少林气功界的前辈们，吸收其它气功派别之长，结合少林功法的特点编制成"四季养生功"。多年来用此功指导人们进行自我锻炼。特别是在外气治疗之后，作为辅助治疗手段，选择本功的某一式或某几式让病人练习，确实起到缩短疗程，提高疗效的作用。

我在临床过程中，也不断运用此法作为辅助疗法，也取得明显效果。如咽炎、咽喉肿痛，让病人练“呵”字功，轻者一二次不治自愈；重者结合气功点穴治疗三五次则见效。

一、“嘘”字功

用“嘘”字口型呼气以治疗肝病。作法：双腿自然盘座，两手轻握拳，置于两膝之上。先吸足气，然后，用“嘘”字口型呼气。同时，身体向后，自左向右旋转。气呼尽，身体转动一周。再自然吸气，做第二遍。共做 6 次。

意念两肋。呼气时两肋微微鼓起，有胀的感觉。

二、“呵”字功

用“呵”字口型呼气以治心病。作法：两腿自然盘坐，两拇指点在极泉穴上。先吸足气。然后，用“呵”字口型呼气，两拇指微用力点按极泉穴。气呼尽，拇指放松。吸气再做。共做 6 次。

意念：呼气时意念咽喉，咽喉会自然微向外突。

6 次呼气结束，用两手拇指交替搓小鱼际穴，搓到发热为止。

三、"呼"字功

用"呼"字口型呼气以治脾胃之病。作法：两腿自然盘坐，两手在腹前十指交叉。吸气，双手上抬，到胸前翻掌，向头顶推去。当手上推时，用"呼"字口型呼气。手推至极点，气呼尽。翻掌下落，吸气。此为1次。共做6次。

然后，双掌重叠，劳宫穴相对（男同志左手在内，右手在外；女同志相反），从上脘穴用力下推到下脘穴。反复推6次。双手重叠的姿式不变，在胃部左拉右推。左拉：用右手的食、中、无名和小指，从左肋起用力拉到右肋的章门穴。右推：用右掌根，从右肋开始用力推到左肋下。左拉右推到有肠鸣音时停止。推拉时的呼吸配合法：用力推（拉）时，呼气。到肋下转掌时吸气。

四、"呬"字功

用"呬"字口型呼气以治肺病。作法：双腿自然盘坐，两臂在胸前十字交叉，右手放在左肩，中指点在左肩井穴上；左手放在右肩，中指点在右肩井穴上。先吸足气，用"呬"字口型呼气。边呼气边向左扭腰转腹。转到极点，气也呼尽。再吸气，配合呼气向右

扭腰转腹。转到极点，气亦呼尽。此为1次。共做6次。

意念：呼气时集中在肩井穴。

五、"吹"字功

用"吹"字口型呼气以治肾病。作法：坐于床上或木板上，两腿伸直，双手抓脚（拇指在脚背上，其余四指在腿心，中指对准涌泉穴）。用力捏脚，弯腰用"吹"字口型呼气，边弯腰边呼气，腰弯至极点气呼完。抬头直身吸气。此为1次。共做6次。

然后，两手交替用掌搓涌泉穴各100次。

意念：集中于腰。

六、"嘻"字功

此功不用任何方法，主要是平时调理好情绪，始终保持乐观自信心理，遇事不急、不怒，不生气。这样内在气机稳定，阴阳平衡，元气足，真神不伤。

注意：不管用任何口型呼气，均以清理各脏腑之热为主。热既清，病则消。

附三：

综 合 答 疑

1．握剑指是用力握？还是用意？还是兼拿？收功时，两手虎口交叉，叠于丹田，男同志左手在外，还是右手在外？

答：握剑指不用力，应该做到“松而不懈”，这样，利于气的运行；意念不在于握剑指，而在于意守剑指。握剑指：食指与中指伸直并拢，拇指轻轻扣住无名指与小指，以兼拿的形式保持剑指的形状。收功时，两手交叠于丹田，男同志左手在内，右手在左手的外面；女同志相反。

2．站桩时怎样才能做到“三条直线”的要求？

答：站桩姿势稳定后，目光正视前方，似看非看，不含胸拔背，就能保持百会与会阴及两脚之间的联线中点成一直线，膝与脚尖这一条直线和臀与肩平这一条直线，自已可以观察到。站桩期间发现姿势不正确，应立即纠正。

3．站桩时，脚是否掀起，脚趾用力抓地？不意

念剑指，意念其它部位可以吗？

答：站桩时，脚不能随便掀起，脚趾不能用力抓地，要做到"松而不懈"，这样利于全身气血的运行。站桩的意念，应集中于剑指，不能胡思乱想。

4.站桩时能否调整姿式，当手臂累得抖动时，是否可放下臂呆一会儿再伸直？

答：当姿势不正确时，可轻微调整，保持姿势正确；当手臂累得抖动时，要坚持，不要放下。若真正不能坚持时，可以收功。站桩宜循序渐进，慢慢达到站桩的时间标准。

5.站桩时能否把眼闭上？

答：不能。闭眼容易使姿势不正确，意念分散。

6.意念入地三尺，是指涌泉穴入地三尺，还是身体入地三尺？怎样才能达到"天、地、人三者合一"？

答：意念入地三尺，不是指涌泉穴，也不是指身体，是指意念。可以意念自己的双脚，象一棵大树根一样，深深地扎入地下，使自己站得稳。桩式站稳后，意想天气（阳气）从头顶百会而下，意想地气（阴气）从双脚涌泉穴而上，二气会于大椎，与体内之气交合，达于剑指。这是初步功夫。修练到一定程

度，只要站桩姿势一稳定，就可以使天、地、人三气浑然一体了，不存在阳气从那里来，阴气从那里来的具体路线。因为这时候全身毛孔皆已开放，体外之气无孔不入，所以，只意想自己与大自然溶为一体，单意念剑指，使天、地、人之气能达于剑指。

7．练剑指站桩时胸部难受、呼吸困难是怎么回事？

答：这是初练站桩者普遍出现的现象。由于身体未能适应持续性站桩的需要而出现的一种正常现象。出现这种现象者，站桩时间应由短到长，站桩次数应由少到多，慢慢就会适应。每次站桩后，都要认真做好收功动作，把气收回忧陀那，上述现象就会逐渐克服。

8．如何理解“返观内视”？

答：轻闭双目，用眼睛内视体内，用意来带领，以意想的形式观察体内某一部位。眼能不能看见内在的情景，因各人功夫深浅而有差异。

9．内经十式中，如何闭死章门、期门二穴？

答：闭死章门、期门二穴，是由动作来决定的。青龙探爪，要封左边的章门、期门二穴，方法是：左掌变成爪状，掌心向外，左小臂与爪紧贴胸胁，越紧

越好。这就是开右边的云门、期门二穴。由于左手紧贴胸胁，骨就紧拢在一起，紧而能闭，就能把左边的两个穴位闭死而起防护作用。右式相反，道理相同。

10.练少林气功是否可以用逆式呼吸法？

答：初练功者不宜用逆式呼吸法，可以用自然呼吸法和顺式腹式呼吸法。

11.什么叫顺式腹式呼吸法？

答：吸气时，小腹鼓起，呼气时小腹凹下，这就是顺式腹式呼吸法。

12．“倒拽九牛尾，”何谓倒拽？何谓顺牵？

答：架式站好后，鸡头形（勾手的勾尖）朝后，如拽背后的东西一样，所以叫倒拽。因为倒拽着东西，身体向前用力，这就为顺牵。

13．四肢意行导引法中提到：“到前胸的膻中汇聚，返回大椎……”，我不知从膻中返回大椎的气路如何走？

答：当意行导引到夹脊、大椎时，应当以意领津分三条路线走，集中膻中。三条路线分别是：A．大椎→左手臂外侧→左手指→左手臂内侧→左腋下→膻中；B．大椎→右手臂外侧→右手指→右手臂内侧→右腋下→膻中；C．大椎→玉枕→百会→印堂→口中

→膻中。初练气功的同志，可以先同时走 A B路线，集中膻中后再意念接回大椎，以意领津走第 C条路线。这样，三条路线之气都可集中膻中，再向下引导即可。

14．如何解决在练功中受惊吓？

答：练功的第一步，放松和入静一定要做好。这一步做好了，一般是不容易受惊的。由于放松、调息、入静做得不好，受了惊吓，解决的办法是：大口呼气，以呼气为主，并且全身拍打，周身放松，然后再意守丹田。预防的办法是尽量找安静的地方练功。

15．练功的时候，有一团热气阻塞在脊背，不知何时消失，是何原因，如何处理？

答：这是气散的表现。练功的目的，是要集中真气于丹田，以意控制真气。气阻于脊背，说明你的意志还没有达到控制体内之气的地步，遇到这种情况，你可把脊柱竖直，以意导气，从原路退回丹田，气达近会阴时，肛门微收缩（不是提肛），即把气收回丹田。以后再修练丹田内气，气足时再行导引，就能克服上述情况。

16．能否用红砂手代替内经中的卧虎扑食？

答：本套功法是一个完整的体系，其它功法都不能代替本功中的任何一式动作。如果因身体情况不能

习练此式，可以少练此式，或者暂时取消这项动作，待身体恢复正常后，再慢慢习练，次数由少到多，逐渐达到规定次数。

17．内经第六式出爪亮翅中是否快速发脆劲？观明月，是否推一次，观一次？

答：不要发脆劲。掌根用力，发内劲即可。观明月的次数是每推一次，到极点时即观一次，推多少次则观多少次。

18．练剑指站桩、内经十二式、外经十二式都要求舌舐上腭吗？

答：练剑指站桩和外经十二式不要求舌舐上腭，内经十二式按各式要求去做，教材里已讲清楚。

19．因为工作忙，我只练甲子功，待通任督二脉后再练内、外十二式，可以吗？

答：少林气功中的放松功、甲子功、剑指站桩、内经二式、外经十二式，不能单练其中的任何一种功，或取消其中的任何一种功。这几种功法，组成了少林气功外气诊治基础功法的完整体系，它们各具特点，密切联系，是治病强身者以及习练发放外气者的必修功法。一般来说，在老师的指导下（如果面授的话），初练功者按全日制练功时间表进行练功，经过一个月的艰苦习练（习练上述各项功法以及外气诊治功

法）即能达到外气内收、内气外放以及利用外气探病治病的程度。你因为工作忙，只练甲子功，不是不可以，但是，你要在半年内学完各项功法，就不可能了。同时，你达到发放外气的时间会相对延长。你可以对基础功法中的各项功法进行循环练习，力求对各项功法都有所认识、有所体会。时间是人挤出来的，相信你是能够解决时间不足这一矛盾的。

20．在各项基础功法中，那一项功法与利用外气探病治病比较密切？

答：可以说，与各项功法都比较密切，缺一不可，所以初练功者都要熟悉各项功法。各项功法中，剑指站桩是通向外气诊治功法训练的桥梁，在基础功法中占着重要的地位。

21．内经十二式中的口诀是否要默念？

答：内经中的口诀是为了让学员理解各式的动作要领，便于记忆，练功时不必默念。

22．练习各个功法的间隔时间应多长？身体劳累过度是否可练功？练功时间饭前还是饭后合适？

答：练习本少林功法，各功之间可以相隔20分钟或30分钟。身体劳累过度不可练功。饭前过饥不可练习，饭后过饱也不能练习，一般饭后1～2小时即可练功。

23．练内经和外经的进行速度怎样才算合适？

答：练内经和外经时，不要急，不要用应付任务的形式来练功，要慢慢地按要求严格操练。练功时间长短因人而异，年轻人快些，老人慢些。一般来说，其进行速度以各人练功后身体轻松愉快为宜。

24．练外经要舌舐上腭、提肛和脚趾抓地吗？练外经可利用散步时练习吗？每式之间可否休息？

答：不要舌舐上腭、提肛和脚趾抓地。练外经是为了增强肺功能，打通双手的经络，为发放外气打下重要基础。舌舐上腭则内气在体内周转而难达双拳。用力抓地和提肛则意念分散，不利于意、气、力同时达于双拳。利用散步练外经是不适宜的。外经各式之间不要休息，动作要求连贯。

25．站桩功不收功接着练内、外十二式行不行？

答：站桩后一定要做好收功动作，把气收稳在优陀那。休息一会儿后再练其它功法。

26．少林气功中以意领气，这样容易出偏吗？

答：按规则修习少林气功，是不会出偏的。

27．内外十二式是否要站桩后才能练习？

答：不一定，可在站桩后休息20分钟再练习，也可单独练习，视各人具体情况而定。

28．收式的“导引”怎样做？

答：收式要导引，使气机在任脉上下运行，终将气收归忧陀那。做时，双手重叠，从膻中穴或忧陀那起，掌心向胸腹。呼气，双手轻轻用力从膻中穴缓缓下推，至忧陀那止；吸气，双手上提（不须用力）引气上行至膻中穴。如此反复做六次。下推时，意念气从上往下行；上提时，意念气从下向上行。

29．“毛孔打开”与“毛孔闭合”是怎么回事？

答：毛孔开合是在意念支配下进行的，为今后探病或练成上乘功法打基础。毛孔怎样会开合呢？最明显的例证：冬季天寒，从温暖的房中出来，突遇寒风袭来，人会打冷颤，浑身毛孔紧闭，俗话说叫“起鸡皮疙瘩”。天热毛孔自然开放，浑身汗出，这些生理变化都是在意念支配下进行的。

30．各种功法的收式应采用那种呼吸方法？

答：收式一律用自然呼吸。教材中若有明文规定，请按教材条文执行。

31．八段锦应采用那种呼吸方法？

答：八段锦从始至终都用自然呼吸法。

33．做外经十二式约需70～80分钟，要做到完全不眨眼，难度很大，眨眼是否影响功效？

答：练外经只要达到"呼气，怒目瞪眼即可"，不应眨眼。松拳吸气可适当眨眼，且不影响功效。

34．练外经用力紧拳，功后有痛感和麻感，手指活动困难如何处置？

答：练外经功后有不良反应，是初练者不适应或用力过大所致。若系不适应，练一段就能习惯。若是用力过大，希望灵活掌握、力度适量即可。

35．练"青龙探爪"如何寻食？

答：3次前探结束，身体下沉如图6—35。前探爪朝拇指方向划小圆圈一周，眼随手转。然后，用脆劲摇腰，以腰带动臂略向后收。

36．什么叫自然呼吸法？

答：自然呼吸法就是胸式呼吸，和日常生活中的呼吸方法一样。

37．站桩的时间只有15分钟，是否可以接练其它功法？

答：初练气功者，站桩要45分钟以上，才能开始练其它功法。能发放外气者，站桩时间也应在45分钟以上，如果时间不许可，可站20分钟后接练其它功法。

38．怎样才能使自己的站桩获得最佳效果？

答：要使自己的站桩获得最佳效果，因素是多方

面的。其因素包括意（意念）、气（呼吸）、力（力量）、神（精神）、形（姿势）。其中，神精状态在站桩过程中起主导地位。站桩时，要具有顶天立地、雄伟宽阔的精神气魄，具有坚持到底的必胜信念。意念要集中，天地之气与自身之气浑然一体（三气合一）。姿势要正确（保持三条直线），角度要合适（桩位要合适，初练者可站中位桩，最后五分钟时坚持低位桩）。站桩过程中最容易犯高桩位、凸肚子、两手上抬或下降等毛病，或两脚呈八字形、马步过小或太宽。站桩时发现不当之处要轻微调整，保持意、气、力、神、形的高度统一，达到或超过标准站桩时间。收功时，认真做好收功动作，这样，就能使自己获得最佳的站桩效果。

39．早上练功时，东面有阻挡物，不向东可以吗？子时面向何方？

答：练功时东面有阻挡物，可另换场地，如无场地可换，也必须向东。子时属六阳时之首，练功时面向东方。

40．放松功中的意行导引法与甲子功有何区别？

答：放松功中的意行导引，是全身放松后“意念”引津有目的的在体内循行，重点在于“意行”。放松功可使杂念排除，心神安宁，气血活跃，于是脏腑

得以协调，经络得以疏通，在这个基础上进行意行导引，就能很好地培植意识在体内循行的条件反射。当内气充足的时候，就能意到气到，为发放外气打下基础。当然，内气充足的学员，意到气到，也是可以的。因此说，意行导引主要是为了让意识熟悉“道路”。而甲子功之内气已经在熟悉的“道路”上行进，并到了用内气疏导经络的地步，所以，它们是有本质区别的。放松与意行巧妙地结合，是少林气功的特点之一，学者应当认真练习。放松功与甲子功均为自然呼吸。

41．四肢意行导引法中收功后提到“由内向外、从上到下进行调理”，如何理解？

答：内调理，是指意念内气归优陀那；外调理，是指擦掌、搓面、活动关节等动作。具体做法，意守外景者可以下盘不动，双手导引（如站桩收功时导引外气归优陀那一样），外气从百会而下，结合内气归优陀那，意守片刻，然后擦掌、搓面、活动关节等。意守优陀那者，不必再进行导气归丹田的动作，意念收功，然后擦掌、搓面、活动关节即可。

42．练甲子功时不能入静怎么办？

答：这是初练者常遇到的问题。练功前，应停止一切事务活动，让大脑休息一下，也可到室外呼吸一

下新鲜空气，做3次深呼吸，把体内浊气呼尽，然后在脑子里打下“准备练功”的意念。练功时，全身放松，松而不懈，姿势正确，即可进行入静和调息。调息时，细心听自己的呼吸，切忌风相、气相、息相、喘相，让呼吸出入绵绵，若存若无。此时可注意调息，把意念都集中在呼吸上，将意念和呼吸之气巧妙地结合在一起，排除杂念。调息调得好，入静也能顺利进行。入静和调息相辅相成，使练功进入更高境界。

43、练甲子功时眼前出现仙境，还有一首诗，我花了6天练功的时间才记住，不知是何道理？

答：练功时出现的这种现象，称为幻觉。这是练功中大脑相对入静，大脑通过脑神经，直接调节光感受器（眼）所出现的正常现象。出现这种幻觉时，练功者不必追求，要任其自然，继续专心练功。你花了6天的练功时间去追求那些幻觉，是没有必要的，反而影响日后大脑难于入静，或引出其它偏差来。

44、初练外经时，只练前几式就精疲力尽不能坚持，或中途有急事需停功，也要收功吗？

答：初练外经时，每式的次数可以适当减少，如25次或35次等，就可以坚持练到结束。以后要练到规定次数。中途急需停功，也要收功，把气收稳在优陀

那。

45．内经中要求体会内气运行状况，但不知内气从那条经络循行，怎么办？

答：练内经时意念引气上下运行，不必规定那一经络，按照各式指定的内气运行路线、部位和要求去做即可。

46．雷雨天可以练功和发放外气吗？

答：雷雨天可暂时不要练功，更不能发放外气，以防招引雷电。

47．发放外气时，手的距离与病员体位多远为宜？

答：可根据各人功力深浅及病员实际情况，灵活掌握。

48．女同志月经期间可以练功吗？

答：女同志月经期间暂时停练站桩和内外经，经期过后即可继续练各项功法。只练放松功和甲子功（甲子功意守膻中，不要守丹田，以免刺激丹田引起不适）。

49．这几天练功头痛、头晕，还有功后胸闷似火烧，怎么办？

答：头痛头晕时，可全身放松，导引头部之气下行涌泉，连做数遍，并按摩太阳穴。功后胸闷，可以

大口呼气，以呼气为主，排除体内浊气，并周身拍打，然后导气下行丹田。如果是自身有病，应及时到医院诊治。

50．大便秘结难解，经常如此，如何解决？

答：可采取以下措施：根据自己身体情况，常饮些清热茶；多食蔬菜、水果；每天按时意念排便；习惯性便秘者可以每天早上空腹做下蹲运动200次（初练时可由100次逐渐增至200次，做法：两脚与肩同宽，自然站立，目前视，似看非看，全身放松，然后下蹲，一蹲一起为1次）。

51．练功期间如何防止前后阴漏气？

答：练功期间前阴漏气(遗精)、后阴漏气（真气漏出），可在每晚睡觉前点按神阙、内关穴、会阴穴，并兜擦阴囊，按擦涌泉和腰部（命门穴），久而习之，可防漏气（按擦次数灵活掌握，以100次左右为宜）。

52．“九鬼拔马刀”中说，“从第一个动作就要气沉丹田，不可升降”，后面又说“吸气时气上天成穴，呼气时气下昆仑穴”，如何理解？

答：这里面有两层意思，其一是气沉丹田，不可升降，是聚集内气，为内气运行打基础；其二是在聚集的前提下，方可开始升降，于是吸气时气上天成穴，

呼气时气下昆仑穴。

53．青龙探爪一式中发"嘘"字如何与动作配合，是配合手探物时拉长来发，或是稍用丹田力来发？

答：做这一式，弓步要站得稳，然后，闭穴，伸爪。准备探爪时吸气，呼气时腰部及弓步膝关节带动探爪，并撮唇发出"嘘"字，此时腰部和腹部要放松。发"嘘"字是配合探物时来发的，探一次"嘘"一次。到第三探终点时"嘘"音停止，气已呼完，然后沉腕收气（探爪略停顿配合收气），吸气并把探爪收回。

54．卧虎扑食中俯身下卧时口呼气，撑起身子时用鼻呼气，但翘起小腿作虎尾动作时呼吸如何配合？

答：做了3次俯卧撑后，姿势不变，配合做一个虎寻食的动作，即头向左转、眼向左看，头向右转、眼向右看，头转正中间、眼向前看，然后抖动一次身子(象老虎寻食和抖身一样)，做翘虎尾的动作，脚不摆动，做这些动作时略闭气，站起时呼气。

55．摇头摆尾一式双掌及地后向两侧摇摆如何做法？站起时用多长时间？呼吸如何配合？

答：这一式的呼吸配合：双手交叉由丹田上抬至

胸时吸气（顺式腹式呼吸法），由胸反掌向前推时呼气，收回掌及上推时（掌回至胸前时掌心向前不变，然后上推）吸气，弯腰下推时呼气；摇头摆尾时，头摇向左，眼随之向左看，臀部向右摆（吸气）；头向右摆，眼随之向右看，臀部向左摆（呼气），如此反复，左3次，右3次，略停顿后站起（吸气），随之双手上抬（意念鼻尖），接着做第二次，连做3次。

56．我练功时丹田发热，身体某部发痒，百会有一小火球一闪即逝，晚上练功看见自己手掌或指头发出的气，这是否属正常现象？何谓“八触”？

答：这都是练功阶段常见的正常现象，出现这些现象时，不要惊慌，继续按要求练功即可，也不要去追求手掌发出的光或气。“八触”即练功阶段出现的热、凉、轻、重、大、小、麻、痒等触动现象，这些都是正常的现象。

57．不通任督是否可练青龙腾空等功法？

答：初练本功时不要急于练习青龙腾空等功法，待体内真气旺盛，经过一段时间训练后即使不通任督，也可练习。

58．发气治病的时间以多久为宜？

答：要根据各人功力及病者的实际情况而定，各人自己灵活掌握，但每次发气不能过久，以免损伤真

气。

59．本功是否可用于硬气功 站桩时可在剑指上吊重物吗？

答：本功不可用于硬气功。硬气功需要另外的功法及器械配合练习。站桩时不要在剑指上挂重物，以免影响内气运行。剑指站桩要松而不懈，挂重物就违反这一原则。

60．剑指站桩的时间以多长为宜？

答：初练者一般第五次站桩就要达到45分钟（健康者）。以后可延长到1小时左右。

61．内经一至三式的时间如何掌握，每式都是只做1次吗？

答：内经一至三式都是只做1次。第一式气聚膻中（二至三息，一呼一吸为一息），即可导气下行；接着做第二式，第二式横担降魔杵定型的时间与一式基本相同；第三式比一、二式时间要久些，根据各人的耐力具体掌握。

62．练功期间有哪些禁忌？

答：练功期间，应不食腥荤（如狗肉、牛肉、马肉）、香辣（如生葱、生蒜、韭菜）等食物。因腥荤主沉浊，食之后天之气必粗；香辣之物主轻浮，食之先天之气必散而不聚。过饥过饱都不可练功。过饥伤

气，过饱伤神。另外，要注意节制房事。

63．什么叫“行炁”？

答．所谓“行炁”，“炁”同“气”。《释文》曰：“炁，本亦作气。”《关尹子》“以一炁生万物。”就是指气。

行炁，道家指呼吸吐纳之术为“行炁”。今称“气功”。《抱朴子》释滞有云：初学行炁（气），鼻中引炁而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口吐之。及引之，皆不欲令自耳闻其炁出入之声，常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为候也。”

“行炁”的意思如上。

64．尾闾、夹脊的具体位置在哪里？

答：尾闾、夹脊为督脉三关之重要部位。督脉三关：尾闾关（尾骨尖端），夹脊关（两手平伸时两胛骨之中点），玉枕关。

65．如何预防体外不良信息的入侵？

答：多读几遍教材，你就会明白的。意守丹田，体内气机旺盛，抗拒外邪的能力就会增强。你既能感觉到体外不良信息的入侵，就有能力把其驱之于外。我们常接到学员的一些来信，说“小偷”如何厉害。你的“门”能开之畅通，锁之森严，“小偷”也奈何不得。